



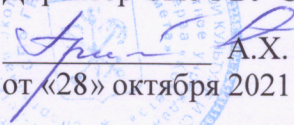
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Тренерского совета

от «28» октября 2021 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»


А.Х. Ариткулов
от «28» октября 2021 г.

приказ № 72-О «28» октября 2021 г.

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»
(2 ступень)**

Программа разработана на основании: базовых требований спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752-р

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Санкт-Петербург
2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка к программе спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»	4
Краткая характеристика вида спорта	4
I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»	7
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»	7
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»	8
1.4. Режим тренировочной работы	9
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)	11
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	12
1.7. Объем соревновательной деятельности	13
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	16
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень)	17
1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	18
II.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	22
2.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	31
2.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
2.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	35
2.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу	39
2.6.Планы применения восстановительных средств	43
2.7.Планы антидопинговых мероприятий	44
2.8.Планы инструкторской и судейской практики	50
III.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ	51
3.1.Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис	51
3.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень)	52

3.3.Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	52
3.4.Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	54
IV. Перечень информационного обеспечения Программы	57
V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»	58
Приложения	60

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к программе спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта
«настольный теннис»

Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис» (утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30 декабря 2020 г. № 752-р) (далее – БТСП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), а также тренировочных групп (ТЭСС).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле.

Настольный теннис – достаточно технический и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Настольный теннис, как вид спорта полезен еще и тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание.

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

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

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

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

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса отделения настольного тенниса.

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

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису, владеющих современными знаниями по технике и тактике;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются:

1. Выполнение контрольных нормативов.
2. Овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.
3. Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов спортивной классификации РФ в соответствии с требованиями.
4. Успешное выступление на соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета».

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- **этап начальной подготовки** – использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;

- **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе, подач и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий

занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

Таблица № 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Настольный теннис	004 000 2611Я	Одиночный разряд	004 001 2611Я
2			Парный разряд	004 002 2811Я
3			Смешанный парный разряд	004 003 2811Я
4			Командные соревнования	004 004 2611Я

Одиночный разряд это – личные соревнования, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно.

Парная игра в настольный теннис во многом отличается от одиночной. Партнеры имеют право наносить удары по мячу строго по очереди, вследствие чего они должны уметь быстро, ловко меняться местами, поочередно занимать позицию у стола. Темп парных игр еще выше, чем в одиночных; игрок приучается выполнять удары в движении, разнообразить свои технические приемы. В *командных соревнованиях* результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом. В *смешанном парном разряде* команда состоит из одного мужчины и одной женщины.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) установлена базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Для зачисления в группы на данном этапе необходимо успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2
(Приложение №1 к БТСП)

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис»

Таблица № 3
(Приложение №2 к БТСП)

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

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

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года,

четырёхлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической готовности.

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 4.

Таблица № 4
(Приложение №3 к БТСП)

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «настольный теннис»

Вид 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	1-2	2-4	3	3
Встречи	15-20	20-30	25-36	30-42

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный цикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные теннисисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в это время.

Соревновательная нагрузка у спортсменов более старшего возраста вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд/мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировка проводилась с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований

1.4 Режимы тренировочной работы.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным

на 52 недели. Физические нагрузки в отношении спортсменов, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП. Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Центральным компонентом подготовки теннисиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

5. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)

Для обучения на этапах спортивной подготовки (2 ступень) принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТСП и не имеющие медицинских противопоказаний. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 80 % по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

Психологическая подготовка теннисистов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психического восстановления спортсменов.

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

Таблица № 5
(Приложение 7 к БТСП)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312

1.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов теннисов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в настольном теннисе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки теннисиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки теннисистов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов теннисистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам настольного тенниса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению– (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам настольного тенниса; выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями БТСП организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (2 ступень);
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг.

Таблица № 6
(Приложение 9 к БТСП)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (2 ступень)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч для настольного тенниса	штук	300
3	Мяч набивной (медицибол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6	Скамейка гимнастическая	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Теннисный стол	комплект	4

Таблица № 7
(Приложение №9 к БТСП)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок экс-ции (лет)	Кол-во	Срок экс-ции (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	шт	на занимающегося	-	-	1	1
2	Резиновые накладки для ракетки	шт	на занимающегося	-	-	6	1

Таблица № 8
(Приложение 10 к ФССП)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок экс-ции (лет)	Кол-во	Срок экс-ции (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	шт	на занимающегося	-	-	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	шт	на занимающегося	-	-	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комп	на занимающегося	-	-	-	-
6	Фиксаторы коленных суставов	комп	на занимающегося	-	-	-	-
7	Фиксаторы локтевых суставов	комп	на занимающегося	-	-	-	-

8	Футболка	шт	на занимающ егося	-	-	1	1
9	Шорты	пар	на занимающ егося	-	-	1	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки (2 ступень)

Комплектование групп для занятий настольного тенниса происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Группы спортивной подготовки (2 ступень) комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки (2 ступень) осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства. Содержание этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации определяется программами спортивной подготовки (2 ступень) разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку(2 ступень), в соответствии с требованиями базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень). Для перевода из одной группы спортивной подготовки (2 ступень) в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить базовые требования спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «настольный теннис».

Если на одном из этапов спортивной подготовки (2 ступень), результаты прохождения спортивной подготовки (2 ступень) не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки (2 ступень) (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки (2 ступень) не допускается. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

В таблице №10 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 10

Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Количество лиц (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю
--------------------	-----------------------------	--------------------------	-------------------------------

НП-1	10-16	6	3
НП-2	10-16	9	4
Т (СС)-1	8-10	12	6
Т(СС)-2	8-10	12	6
Т(СС)-3	8-10	16	9
Т(СС)-4	8-10	16	9
Т(СС)-5	8-10	16	9

1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 степень)

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей

и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 312 до 832 часов.

Таблица № 11

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки (2 степень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки. Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности теннисистов. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро – и мезоцикла.

1.11. Структура годичного цикла **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Годичный макроцикл подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов. **Структура годичного цикла** представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсмена к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

В годичном макроцикле чередуется **3 периода**:

1) подготовительный – самый продолжительный период подготовки спортсмена (длится от 3 до 7 месяцев) - обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсмена, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года;

2) соревновательный - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

3) переходный - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель.

Мезоцикл - это средний по продолжительности цикл (от 3 недель до 1-2 месяцев), решающий задачи определённого этапа (периода) подготовки и включающий относительно законченный ряд 3-6-ти чередующихся микроциклов. Как правило,

направлен на развитие физических качеств, имеющих первостепенное значение в различных периодах подготовки. Выделяют следующие типы мезоциклов:

- 1) втягивающий – направлен на постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы;
- 2) базовый – повышает функциональные возможности основных систем организма, совершенствует физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовленность;
- 3) контрольно-подготовительный – объединяет (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах;
- 4) предсоревновательный (подводящий) – устраняет отдельные недостатки, выявленные в ходе подготовки и формирует комплексную готовность к выступлению на соревнованиях;
- 5) соревновательный – нацелен на непосредственную подготовку и максимальную реализацию возможностей в конкретных соревнованиях;
- 6) восстановительный – составляет основу переходного периода и организуется специально после напряжённой серии соревнований.

Микроцикл - это минимальный по продолжительности цикл, представляющий собой серию тренировочных занятий (вместе с восстановительными днями), в котором решаются частные задачи более продолжительных циклов (мезо-, макроциклов). Продолжительность от 3 до 14 дней, чаще всего 7-дневный (недельный) цикл. Выделяют следующие типы микроциклов:

- 1) втягивающий - направлен на подготовку организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе, характеризуется невысокой суммарной нагрузкой;
- 2) тренировочный - наиболее распространён, включает в себя средние и значительные по объёму нагрузки;
- 3) ударный - характеризуется большими нагрузками и стимулирует стрессовые адаптационные процессы в организме спортсмена;
- 4) предсоревновательный (подводящий) - подводит спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях, моделирует условия и режим деятельности в них; в целом характеризуется сравнительно невысоким объёмом и интенсивностью нагрузок;
- 5) соревновательный - направлен на максимальную реализацию возможностей в соревнованиях, строится в соответствии с их программой;
- 6) восстановительный - обеспечивает протекание восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена после больших физических и психических нагрузок, выполненных в тренировках и соревнованиях; характеризуется невысокими нагрузками, применением восстановительных процедур, активного отдыха. Большое значение при построении микроцикла играет чередование и величина (малых, средних, значительных и больших) нагрузок различной направленности (силовой, скоростной, на выносливость, гибкость и координацию движений) по дням.

Подготовительный период – наиболее продолжительная структурная единица макроцикла подготовки спортсмена (длится от 3-4 (главным образом в полугодных циклах) до 5-7 месяцев (в годичных циклах) - создаёт предпосылки для становления спортивной формы в сезоне: направлен на развитие физических качеств, создающих

основу для формирования специальной подготовленности спортсменов. Совпадает с фазой приобретения спортивной формы. Преимущественное использование средств общефизической подготовки (ОФП) над специально-физической подготовкой (СФП) позволяет сформировать базу, на которой будут в соревновательном периоде строить структуру соревновательной деятельности. Подготовительный период делится на 2 этапа (или мезоцикла):

1) общеподготовительный этап - формирует предпосылки, на базе которых происходит становление спортивной формы: 1) увеличивает возможности основных функциональных систем организма спортсмена; 2) повышает уровень общей физ. подготовленности; 3) развивает необходимые спортивно-технические и психологические качества. Ведущей стороной является общая подготовка: соотношение средств ОФП / СФП как 70%/30% (но оно во многом зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа многолетней подготовки). Состоит, как правило, из двух мезоциклов: 1-ый – втягивающий – продолжительность 2-3 недели; тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок; 2-ой – базовый – длительность 3-6 недельных микроциклов; направлен на решение главных задач этапа (совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта). Объём нагрузки увеличивается постепенно и достигает своего максимума в конце этапа или в середине следующего; интенсивность нагрузки тоже повышается, несколько отставая от объёма. Широко применяют обще- и специально-подготовительные упражнения, разнообразные упр. из др. видов спорта, соревновательные - практически не используются. 2) специально-подготовительный этап - обеспечивает непосредственное становление спортивной формы за счёт увеличения доли специальной подготовки: соотношение ОФП/СФП как 50/50. Объём нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, стабилизируется, потом снижается, а интенсивность нагрузки продолжает повышаться за счёт увеличения технико-тактических средств тренировки. Большое значение приобретает совершенствование специальной тренированности, технико-тактического мастерства, специально-психологических качеств, участие в контрольных и подготовительных соревнованиях, которые рассматриваются как средство интегральной подготовки. Спортивную форму приобретают за счёт специально-подготовительных и соревновательных упражнений, которые частично или полностью воспроизводят соревновательные действия. Длительность – около 2-х мезоциклов (чаще входят базовый, контрольно-подготовительный, соревновательный).

Соревновательный период наиболее важный, в нём формируется вторая фаза - стабилизация спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и её полную реализацию в соревнованиях для демонстрации максимальных результатов. Продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев. Средства специальной подготовки (специально-подготовительные и соревновательные упражнения) достигают своей максимальной интенсивности и намного превосходят общеподготовительные. Соревновательный период состоит из нескольких мезоциклов (этапов): 1) предсоревновательного мезоцикла - предусматривающего отработку схемы подведения спортсмена к соревнованию с максимальным объёмом специальной подготовки; направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий

уровень спортивных достижений и 2) соревновательного мезоцикла - нацеленного на непосредственную подготовку спортсмена к главному соревнованию; направлен на подведения спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учётом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и пр. факторов.

Переходный период соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Характеризуется небольшими нагрузками, широким применением разнообразных общеподготовительных упражнений из других видов спорта, активного и пассивного отдыха, средств восстановления (процедур, массажа и др.), при необходимости - лечением. Объём работы по сравнению, например, с подготовительным периодом сокращается примерно в 3 раза; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, четырех-шести; занятия с большими нагрузками не планируются. Продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, от системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Общая физическая подготовка (для всех этапов)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Этап начальной подготовки

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;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 м, 30 м, челночный бег 15 м;
- 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 вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка

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.

Этап начальной подготовки

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 вперед-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 вперед-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 лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

Технико-тактическая подготовка

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

Этап начальной подготовки

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

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

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

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

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке;

- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

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

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.

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 половине 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 передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

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

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

- 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 срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая – с тренером" и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Спортсмены групп начальной подготовки 2-3-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 контрольных нормативов, приведенных в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контрнатом. Отличие контрнатката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяч на "удочке"), игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки

Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей обучающихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными в разных направлениях.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Спортсмены учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

после трех лет обучения на этом этапе:

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приема длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счет.

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.

Спортсмены учебно-тренировочных групп 3-го - 4-го годов обучения принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

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.

Содержание теоретических занятий

Тема 1. 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 знания. Порядок присвоения спортивных разрядов и знаний. Юношеские разряды по настольному теннису.

Тема 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов Росс 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.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Тема 4. 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.

Тема 5. 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 занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжения 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.

Тема 6. 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.

Тема 7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной

тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувств 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.

Тема 8. 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. 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.

Тема 9. 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.

Тема 10. 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. 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.

Тема 11. Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил 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.

Тема 12. 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.

Тема 13. Установка на игру и разбор результатов игр

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

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер площадки, 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.

Ниже представлены планы конспекты тренировочных занятий для групп начальной подготовки, тренировочной, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для 3 основных периодов подготовки спортсмена: подготовительный, переходной и предсоревновательный.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Настольный теннис не относится к особо травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

Прежде всего, это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м².

Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения.

Пол в зале должен быть деревянным, не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.) Пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден.

Температура в зале не должна быть выше 17-20⁰С. Повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха затрудняющих или искажающих полет мяча.

При проведении соревнований на двух столах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями. При этом в больших залах игровая площадка должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьер

представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком. Каркас не должен иметь острых углов. Ткань или пластик должны плотно прилегать к полу. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера – 1,4 м.

Важным условием при проведении занятий является рациональное размещение столов. Столы не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время слежения. Столы так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу, и не могли случайно ударить ракеткой. В среднем это 1,5-2 метра между столами. Допустимо и меньшее расстояние при условии, что занимаются начинающие или малыши и выполняют такие тренировочные занятия, которые не опасны при игре на столах стоящих близко друг от друга. Например: срезка слева налево, накат справа направо, выполнение подач и т.п. Кроме того, столы должны быть расположены по линии или отгорожены бортиками, позволяющими задерживать улетающие мячи. В случае отсутствия бортиков с занимающимися должна быть проведена беседа об осмотнительном поведении при ходьбе за мячом.

Следует также учитывать пропускную способность залов для настольного тенниса. Толпящиеся у стен занимающиеся или зрители часто бывают помехой, как в игре, так и фактором, способствующим появлению различного вида травм.

Травматизм в настольном теннисе

К занятиям настольным теннисом допускаются практически здоровые люди со справкой от врача, разрешающие систематические занятия спортом и участие в соревнованиях. Следует серьезно отнестись к включению в занятия настольным теннисом после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее, чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни, соблюдайте принцип постепенности нагрузок.

Типичные травмы в настольном теннисе и возможности их предупреждения

В любой деятельности человека существуют типичные травмы. В спорте как в определенном виде деятельности, связанном с физическими нагрузками, также существуют типичные травмы. Это ушибы, переломы, вывихи, растяжения, надрывы и разрывы сухожилий и мышц и т.п.

В настольном теннисе как виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести следующие: мениск коленного сустава (как правило, опорной ноги), растяжения, надрывы сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, ушибы пальцев игровой руки об стол, синяки от ударов мячей. Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. теннисист, выходит к столу или приступает к выполнению упражнений максимальной мощности, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем и лишними травмами теннисистов.

Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим тренер независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

3. У тренера (на объекте) должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в не стандартных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

На протяжении всего периода занятий теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

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

Таблица № 12

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (по часам)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общее количество часов (в год)	312	468	624	832
Общая физическая подготовка	81-106	122-159	106-144	141-191
Специальная физическая подготовка	53-72	80-108	106-144	141-191
Техническая подготовка	97-122	145-183	162-212	216-283
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-34	42-51	106-144	141-191
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12-19	19-28	56-69	75-92

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня, а другая – второстепенной.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы.

В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Эти увеличения не должны превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных занимающихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Таблица № 13

Перечень тренировочных мероприятий

№ п / п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям				
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	Определяется администрацией СПб ГБУ СШОР Комета на текущий тренировоч ный год, в соответствии с календарный планом физкультур ных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки (2 ступень) приведены в таблице

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

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

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

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

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

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

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

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

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

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

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

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

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

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

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время тренировочных мероприятий и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют большое значение. Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять

запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены. Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: само-восстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться

4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования, проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные медицинские обследования (УМО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных медицинских обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

2.5. Программный материал для практических

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «настольный теннис»

Групп начальной подготовки

Тренер: Иванов С.П.

Тема: «Развитие скоростных качеств. Техника промежуточных и защитных ударов»

Период: Подготовительный

Цели и задачи:

Повысить уровень физической и технической подготовки

Способствовать развитию элементарных форм скоростных способностей.

Обучить базовой технике выполнения игровых приемов, атакующих ударов и защитных ударов.

Способствовать формированию положительных сторон личности и сознательного отношения при выполнении игровых приемов.

Средства тренировки: Общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, игровой метод, повторный, групповой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: теннисный стол, мячи, ракетки, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастическая скакалка, тренировочные колесо, сетка-ловушка

Время проведения: 90 мин

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач и цели тренировочного занятия.	5 мин	

Подготовительная часть. 1. Ходьба: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы 2. Беговые упражнения: - гладкий бег с ускорениями по прямой, вокруг предметов. - бег из различных исходных положений – по прямой, вокруг предметов. - челночный бег 3*10м. - бег на месте с высоким подниманием бедра: на месте с продвижением вперед. 3. Прыжковые упражнения: - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через препятствие. - на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. - прыжки с вращением на 360° – вправо, влево, на месте, с продвижением вперед. - прыжки через скакалку, через препятствие. 3. Комплекс ОРУ.	15 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Выполнять постепенно увеличивая темп, стараться правильно скоординировать движения
Основная часть. 1. Имитация перемещений за (30-60) сек 2. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой за (30-60) сек 3. Имитация ударов с перемещениями за (30-60) сек 4. Имитация игровых действий с применением вращающегося колеса с ракеткой за (30-60) сек 5. Набрасывание мяча за мячом с разной частотой в одном направлении 6. Набрасывание мяча за мячом в разных направлениях Обучение базовой технике выполнения игровых приемов, Промежуточных, защитных и атакующих ударов: - толчок слева из одной точки стола: левого угла. - толчок слева из двух точек стола: левого угла, середины. - подрезка слева из одной точки стола: левого угла. - подрезка слева из двух точек стола: левого угла, середины. - накат слева из одной точки стола: левого угла. - накат из двух точек стола: левого угла, середины. Проверка пульса 4. Игры на счет	55 мин	Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.

Заключительная часть. Растяжка Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?	15 мин	
---	--------	--

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «настольный теннис» тренировочных групп

Тренер: Иванов С.П.

Тема: «Развитие скоростных качеств. Техника и тактика подачи и их прием»

Период: Подготовительный

Цели и задачи:

Повысить уровень физической, тактической и технической подготовки

Развитие взрывной силы мышц ног

Совершенствовать базовую технику выполнения игровых приемов: атакующие, промежуточные и защитные удары

Совершенствовать технику и тактику подачи и их приема с поступательным движением ракетки и с разными видами вращения

Способствовать формированию положительных сторон личности и сознательного отношения при выполнении игровых приемов.

Средства тренировки: Общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, игровой метод, повторный, групповой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: теннисный стол, мячи, ракетки, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастическая скакалка, тренировочные колесо, сетка-ловушка

Время проведения: 90 мин

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач и цели тренировочного занятия.	5 мин	
Подготовительная часть. 1. Беговые упражнения: - бег с ускорениями по прямой, вокруг предметов. - бег из различных исходных положений – по прямой, вокруг предметов. - челночный бег 3*10м., 4 *9 м. - бег приставным шагом (правым, левым боком) - бег скрестным шагом (правым левым боком) - бег с высоким подниманием бедра – на месте, с	15 мин 5 мин 5 мин	Выполнять постепенно увеличивая темп, стараться правильно скоординировать движения

продвижением вперед 2. Прыжковые упражнения: - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через препятствие. - на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. - прыжки с вращением на 360^0 – вправо, влево, на месте, с продвижением вперед. - прыжки через скакалку: на месте, на двух, на одной ноге (правой, левой) поочередно - прыжки крестом на двух-на месте (вперед-назад, вправо-влево) - прыжки с подтягиванием двух ног согнутых в коленном суставе к груди - многоскоки с ноги на ног; прыжок в длину с места; прыжки на высоту предмета 3. Комплекс ОРУ	5 мин	
Основная часть. 1. Имитация перемещений за (30-60) сек 2. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой за (30-60) сек 3. Имитация игровых действий с применением вращающегося колеса с ракеткой за (30-60) сек; роботов за (30- 60 сек) 4. Набрасывание мяча за мячом с разной частотой в одном направлении 5. Набрасывание мяча за мячом в разных направлениях Совершенствовать базовую технику игровых приемов: атакующие, промежуточные и защитные удары: - подрезка слева (справа) – по диагонали - подрезка справа (слева) – по прямой - накат слева (справа) – по диагонали; - против подставки - накат слева (справа)-по прямой-против подставки - подрезка слева-справа – по диагонали из левого угла - подрезка слева-справа – по диагонали из правого угла - накат слева-справа – по диагонали из левого – против «подставки» - накат слева-справа – по диагонали из правого – против «подставки» Совершенствовать базовую технику игровых приемов: атакующие, промежуточные и защитные удары: - накат слева-справа по прямой против подставки - накат справа-слева по прямой против подставки Совершенствовать технику и тактику подач и их приема: Подача по форме движения ракетки: - прямое движение-накатом, толчком без вращения - челночное (с боковым вращением) - маятнико-образное – смешанное вращение Подача по длине траектории полета мяча: - длинные (стремительные) - короткие (близкие к сетке)	55 мин 2-3 мин 2-3 мин 2-3 мин 2-3 мин	Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания

Прием мяча с коротких подач: - удары срезкой - коротким накатом Прием мяча с длинной подачей -«запилом» -быстрым накатом -плоским ударом без вращения -топ спином Проверка пульса 4. Игры на счет		
Заключительная часть. Растяжка Подведение итогов тренировочного занятия Проверка пульса Рефлексия тренировочного занятия Беседа: Справились ли с поставленными задачами? Что давалось тяжело?	15 мин	

2.6. Планы применения восстановительных средств

Огромную важность 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.

В ходе многолетней работы тренера с группами занимающихся определяются индивидуальные средства восстановления работоспособности на разных этапах спортивной подготовки, наиболее эффективно способствующие восстановлению в различных ситуациях в ходе подготовительного, предсоревновательного цикла, в ходе соревнований, где могут быть применены и срочные методы, в ходе встречи – глубокое дыхание с целью гипервентиляции легких в ходе встречи или после нее. После очередного тура или дня соревнований, после окончания соревнований.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «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.

Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

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, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

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

- психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на этапе углубленной специализации привлекаются психологи;

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

2.7. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-

контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 14

Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной	«Веселые старты»	«Честная Игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинг	По назначению	

ПОДГОТОВКИ			овое обеспечени е в регионе		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительско е собрание	«Роль родителей в процессе формирова ния антидопинг овой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №1). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения № 3 и № 4).
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинг овых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирова ния антидопинг овой культуры»	Ответствен ный за антидопинг овое обеспечени е в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №1). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация

анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила

к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь

перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые шаги

в решении этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее на тренировках;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группах;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь составить конспект занятий по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- уметь руководить командой на соревнованиях;
- оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в спортивную школу;
- уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

- уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису;
- уметь вести протоколы игры и соревнований;
- участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи;
- судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря;
- участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата;
- выполнение требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризует разнообразием стилей игры. Реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

Таблица № 15
(Приложение №4 к БТСП)

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

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Результаты спортивной подготовки (2 ступень) в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных

возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень)

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

Первичный критерий, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего, являются отсутствием патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенно плечевого, локтевого). А так же необходимо принимать во внимание психологические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

Задача второго этапа – тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность.

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в середине и в конце тренировочного года.

При проведении летнего спортивно-оздоровительного лагеря, контрольные испытания проводятся в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в конце учебного года (сезона).

Таблица № 17
(приложение №5 к БТСП)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 6,0 с	не более 6,5 с
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с.	не менее 12 раз	не менее 10 раз
	Прыжки через скакалку за 30 с.	не менее 30 раз	не менее 25 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 130 см
	Метание мяча для настольного тенниса	не менее 3,5 м	не менее 2,5 м

Таблица № 18
(приложение №6 к БТСП)

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скорость	Бег на 10 м	не более 4,0 с	не более 4,5 с
	Бег на 30 м	не более 5,8 с	не более 6,2 с

Координация	Прыжки через скакалку за 45 с.	не менее 60 раз	не менее 50 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 135 см
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине/сгибание (разгибание) рук в упоре лежа	не менее 4 раз	не менее 8 раз
Иные спортивные нормативы – утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год			

3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод занимающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Кроме того, для зачисления в группы ТЭ(СС) свыше 2-х лет выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения занимающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований по окончании тренировочного года. Контрольное тестирование выполняется тренерами постоянно, не реже 1 раза в год. Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце тренировочного года.

Таблица №21

Этап подготовки	Контрольные упражнения (тесты) Нормативы общей физической, специальной физической подготовки
НП	Бег 30 м

	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с.
	Прыжки через скакалку за 30 с.
	Прыжок в длину с места
	Метание мяча для настольного тенниса
ТЭ(СС)	Бег на 10 м
	Бег на 30 м
	Прыжки через скакалку за 45 с.
	Прыжок в длину с места
	Подтягивание из виса на перекладине/сгибание (разгибание) рук в упоре лежа
	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо/влево) (кол-во раз) за 1 мин.
	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек.
	Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин.

Бег 10 м, 30 м, 60 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.

Занимающийся становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- слайды,
- слайд-фильмы,
- видеофильмы образовательные,
- учебные кинофильмы,
- учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
[https:// http://ttfr.ru/](https://http://ttfr.ru/) (сайт Федерации настольного тенниса России);
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»);
[https:// https://www.ittf.com/](https://https://www.ittf.com/) (сайт Международной федерации настольного тенниса)

V. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»
Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку,
на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и
международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,
календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

План СПб ГБУ СШОР «Комета» формируется на текущий год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, муниципальных образований (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России о № 50 от 14.02.2013).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, по настольному теннису» М., 2004 г.; «Шаг за шагом», Журавлев Н.И. «Физкультура и спорт», 1989 г.;
2. «Современный настольный теннис» А.Н.Омелин, М., ФиС, 1982;
3. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» М., ФиС, 2000 г.;
4. «Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации» Минск, 1996 г.;
5. «Настольный теннис, Теоретические основы» Г.С.Захаров Ярославль, 1990 г.;
6. «Умей владеть ракеткой» Л.К.Серова, Н.Г.Скачков, Л.; Лениздат, 1989 г.;
7. «Правила настольного тенниса» М., 2002 г.;
8. «Современный настольный теннис» Л.Ормаи, М., ФиС, 1985 г.;
9. «Настольный теннис. Неизвестное об известном» О.В.Матицин, М., РГАФК, 1995 г.;
10. «Нормирование нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», А.В.Ефремова, А.А.Гужаловский, Минск, 1995 г.;
11. «От семи до.....»(Твой первый старт), М., ФиС, 1984 г.;
12. «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис» Г.В.Барчуков М., РГАФК, 1997 г.;
13. «Игра доступная всем» Г.В.Барчукова, М., Знание 1992 г.;
14. «Играем в настольный теннис. Книга для учащихся», Г.В.Барчукова, М., Просвещение, 1989 г.;
15. «Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику, точность ударов в настольном теннисе», Е.В.Воронин, Теория и практика физической культуры, 1989 г., №5 ст.23-26.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

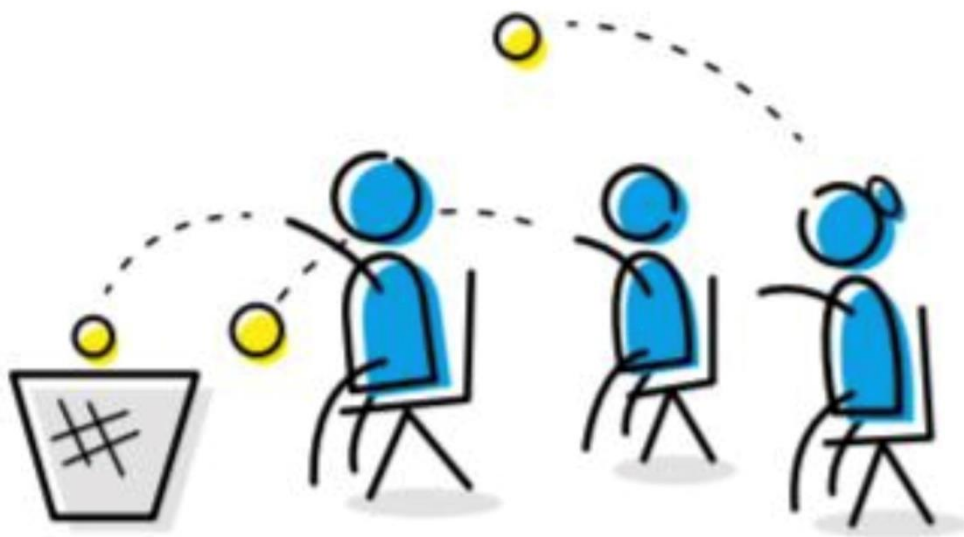
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

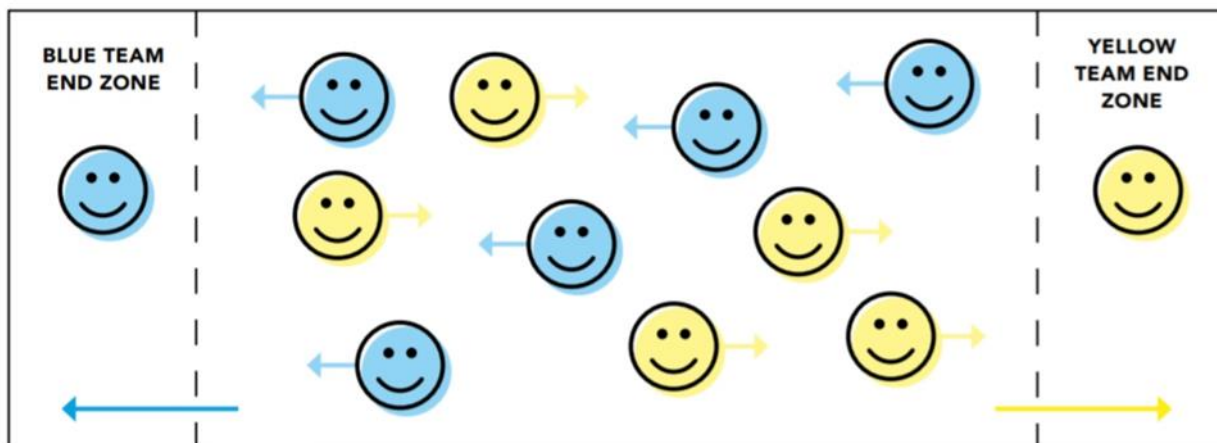
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа

над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта. Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций;
 - запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещённый список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

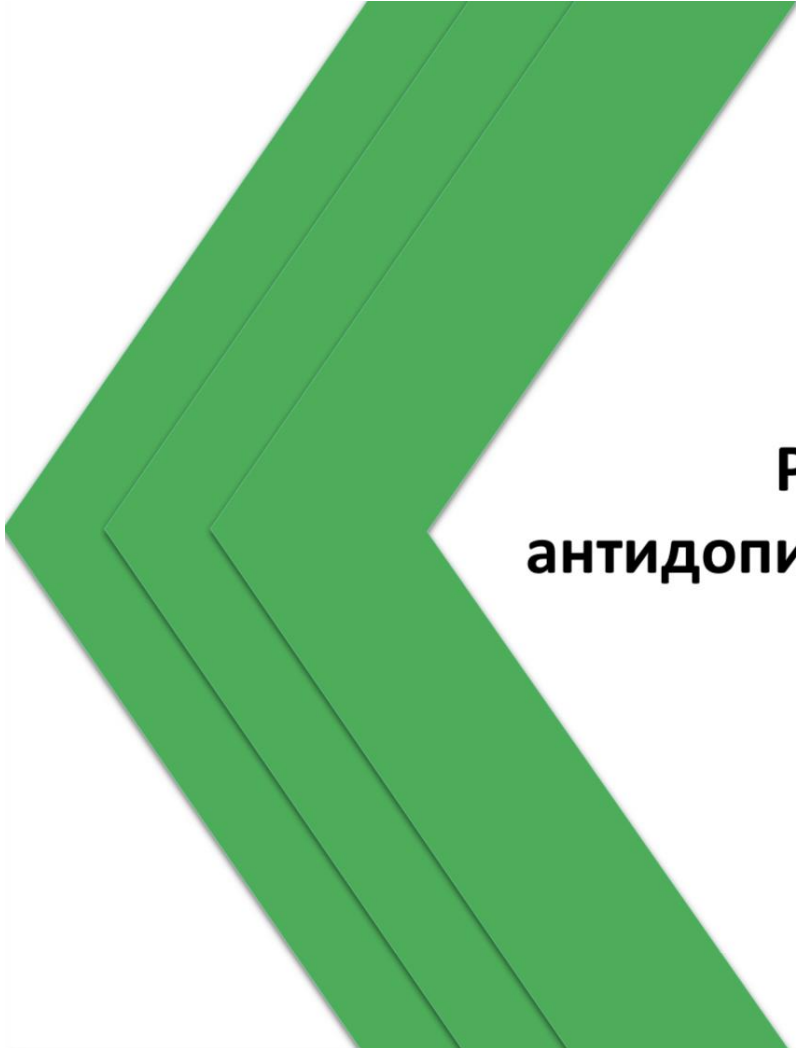
План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА 



Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

РУСАДА



Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

