**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Комплексная спортивная школа «Лидер-Электросталь»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждено:  Директор МБУ «КСШ «Лидер-Электросталь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Гришин  «\_\_\_» декабря 2019 г. |

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. N 31.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки –2 года;

- тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

Тренеры по настольному теннису

Антонов В.А. и Антонова Т.В.

*г. Электросталь, 2019 г.*

**Введение**

Программа разработана с учётом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённого приказом Минспорта России от 19.01.2018 N 31, предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки в спортивной школе.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа рассчитана на спортсменов в возрасте от 7 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и стилевых особенностей современной игры в настольный теннис. Особенности организации тренировок, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по Программе.

*Основная цель* настоящейПрограммы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, Программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

- овладение техникой и тактикой настольного тенниса;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

2 года занятий – этап начальной подготовки;

5 лет занятий - тренировочный этап;

Неограниченный срок – этап спортивного совершенствования;

Неограниченный срок – этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап*начальной подготовки*формируется на конкурсной основе. На этапеосуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта "настольный теннис", всестороннее гармоничное развитие физическихкачеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Результатом подготовки на *тренировочном этапе* является -повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "настольный теннис";формированиеспортивноймотивации; укрепление здоровья.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа- повышение функциональных возможностей организма;  
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактическойипсихологическойподготовки;стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивныхсоревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
 сохранениездоровья.

На этапе *высшего спортивного мастерства* выполняются следующие задачи - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Московской области, Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка в настольном теннисе – многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, тренировки и воспитания спортсменов.

*Цель Программы:*

*создание условий для* всестороннего развития, тренировки и воспитаниязанимающихся в спортивной школе*.*

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи:*

*- содействие всестороннему развитию и укреплению здоровья спортсменов;*

*-совершенствование подготовки спортсменов высокого класса;*

*- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств у спортсменов*

*- разработка и реализация комплекса мер по пропаганде настольного тенниса, как важнейшей составляющей здорового образа жизни;*

- *формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе.*

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 тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.  
  
Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности занимающихся от начала их занятия настольным теннисом.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнении нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам подготовки

.

**1. Нормативная часть**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Этапы спортивной подготовки* | *Продолжительность этапов (в годах)* | *Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)* | *Наполняемость групп (человек)* |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 - 16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 2 - 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 1- 6 |

**1.2.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Часов неделю | 6 | 9 | 10, 12 | 14,15,16 | 24 | 30 |
| Тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 | 7-8 | 9-11 |
| Часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1560 |
| Тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 | 416 | 572 |

**1.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Техническая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 22-28 | 22-28 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 22-28 | 26-34 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 17-23 |

**1.4.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Виды соревнований* | *Этапы и годы спортивной подготовки* | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 3 | 10 | 12 - 14 |
| Количество встреч | 20 | 30 | 36 | 42 | 60 - 84 | 1. - 96 |

***1.5.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки***

Требования определяются в соответствии с Рекомендациями по наполняемости групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в часах (*Письмо>Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации")*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) [<2>](#Par983) |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 | 1 - 3 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 2 | 4 - 8 | 6 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) [<1>](#Par982) | Углубленной специализации | 8 | 8 - 10 | 15 |
| Начальной специализации | 10 - 12 | 15 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | 10 | 12 - 14 | 16 |
| До одного года | 10 | 14 - 16 | 16 |

**1.6.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ракетка для настольного тенниса | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Резиновые накладки для ракетки | штук | на занимающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсме­нов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от тренировки приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и пси­хических возможностей;

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

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для теннисистов;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

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

С учетом изложенных выше задач в табл. 5 представлен тренировочный план с расчетом на 52 неделитренировок(непосредственно в условиях спортивной школы и с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период активного отдыха).

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

Система многолетней подготовки высококвалифицированных иг­роков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определя­ется средствами и методами, которые используют в процессе тренировок. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

1. **Методическая частьПрограммы**

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

**Этап начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность тренировоч­ного процесса:

1. Отбор лиц, способных к занятиям настольным теннисом.

2.  Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

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

4.  Воспитание физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Освоение основных приемов техники игры и тактических дей­ствий.

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

**Тренировочный этап**

 Задачи и преимущественная направленность тренировоч­ного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гиб­кости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

5.  Выявление задатков и способностей занимающихся.

6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.

7. Овладение основами тактики игры.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настоль­ному теннису.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач:

*Этап начальной специализации*

 (1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей) Задачи и преимущественная направленность тренировоч­ного процесса:

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

2. Овладение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация постилями игры еще не предусматривается.

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

5. Достижение спортивных результатов на уровне не ниже второго спортивного разряда.

*Этап углубленной специализации*

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей) Задачи и преимущественная направленность тренировоч­ного процесса:

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

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

3 Углубленная отработка технических приемов настольного тен­ниса и их связок.

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

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

6. Достижение спортивных результатов на уровне первого спортивного разряда.

**Этап спортивного совершенствования**

Задачи и преимущественная направленность тренировоч­ного процесса:

1.  Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.

2.  Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.

3. Отработка тактических комбинаций и связок.

4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

5.  Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**Этапвысшего спортивного мастерства**  
Задачи и преимущественная направленность тренировоч­ного процесса:

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Московской области, Российской Федерации;
2. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
3. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение и поддержание спортивной подготовкина уровне Мастера Спорта России).

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент спе­циальной физической, тактической и соревновательной нагрузки по­стоянно возрастает.

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

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

Соревновательная нагрузка у взрослых спортсменов настольного тен­ниса 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 тренировки проводились с низкой ин­тенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в ус­ловиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая про­водится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной вы­носливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса удетей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для по­лучения положительного срочного тренировочного эффекта. Наибо­лее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные зада­чи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитываюшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не ли­митируется занятостью спортсменов. В этот период возможно при­менение микроциклов 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособ­ности в последующих тренировках. В дневной и вечерней тренировке ре­шаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второ­степенной.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональ­ной подготовленности, установки на игру, так как все эти компонен­ты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Раз­ное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях, например с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

**План-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис по этапам подготовки**

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

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготов­ки. Планирование годичного цикла тре­нировки занимающихся настольным теннисом в спортивной школе определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; зако­номерностями развития и становления спортивной формы; периоди­зацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календа­рем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками про­ведения основных из них.

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

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис 1-2 годов подготовки в спортивно-оздоровительных группах**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **Июль** | **август** | **сентябрь** | **Всего** |
| Теоретическая | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 |
| ОФП | 4 | 6 | 4 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 | 12 | 10 | 10 | 90 |
| СФП | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 8 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 65 |
| Техническая | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 72 |
| Тактическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Игровая | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| Соревнования | 2 | - | 3 | - | - | 3 | - | - | 2 | - | - | 2 | 12 |
| Контрольные испытания | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 8 |
| Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис до годаподготовки в группах начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **Июль** | **август** | **сентябрь** | **Всего** |
| Теоретическая | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 |
| ОФП | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 8 | 8 | 6 | 6 | 12 | 10 | 10 | 87 |
| СФП | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 58 |
| Техническая | 8 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 6 | 4 | 7 | 4 | 8 | 4 | 73 |
| Тактическая | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29 |
| Игровая | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | - | 2 | 29 |
| Соревнования | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | - | 2 | 14 |
| Контрольные испытания | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 8 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис свыше годаподготовки в группах начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **Июль** | **август** | **сентябрь** | **Всего** |
| Теоретическая | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 |
| ОФП | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 8 | 8 | 6 | 6 | 12 | 10 | 10 | 87 |
| СФП | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 58 |
| Техническая | 8 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 6 | 4 | 7 | 4 | 8 | 4 | 73 |
| Тактическая | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29 |
| Игровая | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | - | 2 | 29 |
| Соревнования | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | - | 2 | 14 |
| Контрольные испытания | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 8 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | 2 | - | - |  | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис до двух летподготовки в группахтренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **Июль** | **август** | **сентябрь** | **Всего** |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| ОФП | 6 | 9 | 6 | 10 | 6 | 10 | 4 | 8 | 5 | 16 | 16 | 14 | 110 |
| СФП | 6 | 10 | 6 | 11 | 6 | 11 | 6 | 11 | 7 | 16 | 16 | 16 | 110 |
| Техническая | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 8 | 138 |
| Тактическая | 10 | 6 | 10 | 6 | 10 | 6 | 10 | 6 | 10 | 4 | 4 | 4 | 86 |
| Игровая | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 2 | 2 | 5 | 55 |
| Соревнования | 10 | - | 10 | - | 10 | - | 10 |  | 10 |  |  | 5 | 55 |
| Контрольные испытания | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 12 |
| Инструкторская практика | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 12 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **624** |

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис свыше двух летподготовки в группах тренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **Июль** | **август** | **сентябрь** | **Всего** |
| Теоретическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| ОФП | 7 | 9 | 6 | 10 | 6 | 8 | 6 | 8 | 4 | 18 | 17 | 11 | 110 |
| СФП | 7 | 9 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 10 | 6 | 24 | 24 | 16 | 140 |
| Техническая | 10 | 14 | 10 | 14 | 10 | 14 | 10 | 14 | 12 | 10 | 10 | 12 | 140 |
| Тактическая | 10 | 16 | 10 | 16 | 10 | 16 | 10 | 16 | 13 | 7 | 8 | 8 | 140 |
| Игровая | 6 | 10 | 6 | 10 | 6 | 12 | 6 | 12 | 6 | 2 | 2 | 6 | 82 |
| Соревнования | 20 | - | 20 | - | 20 | - | 20 | - | 20 | - | - | 8 | 108 |
| Контрольные испытания | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 12 |
| Инструкторская практика | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **70** | **70** | **70** | **70** | **832** |

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в группах спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **Июль** | **август** | **сентябрь** | **Всего** |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| ОФП | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 20 | 17 | 16 | 120 |
| СФП | 8 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 | 8 | 10 | 24 | 22 | 20 | 150 |
| Техническая | 22 | 22 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 230 |
| Тактическая | 18 | 22 | 18 | 22 | 16 | 20 | 16 | 20 | 18 | 15 | 15 | 15 | 215 |
| Игровая | 12 | 20 | 12 | 20 | 10 | 22 | 16 | 17 | 16 | 10 | 10 | 10 | 175 |
| Соревнования | 24 | 14 | 24 | 14 | 24 | 14 | 24 | 20 | 22 | 10 | 10 | 20 | 220 |
| Контрольные испытания | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 18 |
| Инструкторская практика | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 16 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| **Всего, ч** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** | **1248** |

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в группах высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **Июль** | **август** | **сентябрь** | **Всего** |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| ОФП | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 | 12 | 7 | 12 | 12 | 30 | 25 | 12 | 164 |
| СФП | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 9 | 12 | 14 | 30 | 29 | 12 | 176 |
| Техническая | 30 | 30 | 30 | 30 | 24 | 36 | 30 | 30 | 24 | 20 | 16 | 36 | 336 |
| Тактическая | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 28 | 20 | 16 | 16 | 20 | 242 |
| Игровая | 14 | 14 | 16 | 14 | 14 | 14 | 18 | 22 | 20 | 12 | 12 | 14 | 184 |
| Соревнования | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 16 | 28 | 14 | 16 | 30 | 314 |
| Контрольные испытания | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 4 | - | 24 |
| Инструкторская практика | - | 4 | - | 4 | 4 | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 20 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 |
| **Всего час.** | **132** | **130** | **132** | **130** | **120** | **132** | **130** | **132** | **130** | **130** | **130** | **132** | **1560** |

**.Система контроля и зачетные требования**

**3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Физические качества и телосложение* | *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.

* 1. **Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физические качества | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
|  | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Скоростно-силовые | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |

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

*.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |
|  | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

* + 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 60 м (не более 10,1 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 1 мин (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 191 см) | Прыжок в длину с места (не менее 181 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

3.2.4.Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физические качества | Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 60 м (не более 9,1 с) | Бег 60 м (не более 10,1 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 216 см) | Прыжок в длину с места (не менее 191 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования**

3.3.1. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для занимающихся в группах тренировочного этапа 1 и 2 годов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Количество ударов в серию | Оценка |
| 1. | Накат справа по диагонали | 50 и более  от 40 до 50 | хорошо  удовлетворительно |
| 2. | Накат слева по диагонали | 50 и более  от 40 до 50 | хорошо  удовлетворительно |
| 3. | Накаты справа и слева в правый угол | 35 и более  от 30 до 35 | хорошо  удовлетворительно |
| 4. | Накаты справа и слева в левый угол | 35 и более  от 30 до 35 | хорошо  удовлетворительно |
| 5. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) | 30 и более  от 25 до 30 | хорошо  удовлетворительно |
| 6. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) | 30 и более  от 25 до 30 | хорошо  удовлетворительно |
| 7. | Подрезка слева по диагонали | 40 и более  от 35 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 8. | Подрезка справа по диагонали | 40 и более  от 35 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 9. | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | 5 и менее  от 6 до 8 | хорошо  удовлетворительно |
| 10. | Подача справа с верхним вращением | 9  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 11. | Подача слева с верхним вращением | 9  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 12. | Подача справа с нижним вращением | 10  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 13. | Подача слева с нижним вращением | 10  8 | хорошо  удовлетворительно |
| 14. | Подача справа короткая | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 15. | Подача слева короткая | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| Количество попаданий в серии из 10 подач | | | |

*Примечание:*В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.  
Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, контрнакатом, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля спортсмена.  
  
*Выполнить требования:*1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.  
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану спортивной школы.  
3. Выполнить норматив 1 юношеского спортивного разряда.  
4. Принять участие в организации и судействе соревнований.

3.4.2. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для занимающихся в группах тренировочного этапа 3-5 годов подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование технического приёма* | *Количество ударов в серию* | *Оценка* |
| 1. | Накат справа по диагонали | 65 и более  от 55 до 65 | хорошо  удовлетворительно |
| 2. | Накат слева по диагонали | 65 и более  от 55 до 60 | хорошо  удовлетворительно |
| 3. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) | 40 и более  от 30 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 4. | Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) | 40 и более  от 30 до 40 | хорошо  удовлетворительно |
| 5. | Топ-спин справа с подрезки | 10 и более  от 5 до 10 | хорошо  удовлетворительно |
| 6. | Топ-спин слева с подрезки | 8 и более  от 5 до 8 | хорошо  удовлетворительно |
| 7. | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | 3 и менее  от 4 до 6 | хорошо  удовлетворительно |
| 8. | Подача справа с боковым вращением | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 9. | Подача слева с боковым вращением | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 10. | Подача справа с высоким подбросом мяча | 9  7 | хорошо  удовлетворительно |
| 11. | Подача справа с ложным движением | 8  6 | хорошо  удовлетворительно |
| Количество попаданий в серии из 10 подач | | | |

*Примечание:* контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.  
  
*Переводные испытания:*  
1. Ответить на пять вопросов по теории и методике подготовки в настольном теннисе.  
2. Провести самостоятельно тренировку в младшей группе в роли инструктора-общественника.  
  
*Требования:*  
  
1. Выполнить нормативы 2-го и 1-го спортивных разрядов по настольному теннису.  
2. Выполнить индивидуальный план подготовки за тренировочный год.  
  
*Выполнить требования:*  
1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.  
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану спортивной школы.  
3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

3.4.3. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для занимающихсяв группах на этапе спортивного совершенствования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование технического приёма* | *Количество ударов в серию* | *Оценка* |
| 1. | Накат справа по диагонали | 90 и более  от 80 до 90 | хорошо  удовлетворительно |
| 2. | Накат слева по диагонали | 95 и более  от 85 до 95 | хорошо  удовлетворительно |
| 3. | Топ-спин справа с подрезки | 2 серии по 12раз  2 серии по 8 раз | хорошо  удовлетворительно |
| 4. | Топ-спин слева с подрезки | 2 серии по 10раз  2 серии по 6 раз | хорошо  удовлетворительно |
| 5. | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом. | 8 очков  6 очков | хорошо  удовлетворительно |
| 6. | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приёме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом | 8 очков  6 очков | хорошо  удовлетворительно |
| Количество попаданий в серии из 10 подач | | | |

*Выполнить требования:*  
1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.  
2. Принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки.

*3. Выполнить нормативы:*  
  
- 1-ый год подготовки – кандидат в мастера спорта России;  
- 2-ой год подготовки – Мастера спорта России.  
  
4. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри спортивной школы, городских, областных, республиканских. Выполнить требования судейской категории.  
5. Провести соревнования и тренировочные занятия в младших группах спортивной школы в роли судьи и тренера.

**4. 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. 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.

**5. Тренерский контроль**

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

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

- контроль соревновательной деятельности

- контроль тренировочной деятельности

- контроль за состоянием спортсменов.

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

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

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

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

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

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

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

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффек­тивности и результативности их выполнения на основании компью­терной и аналитической записи игр.

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

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следу­ющим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному про­цессу;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;

- степень переносимости больших тренировочных и соревнователь­ных нагрузок.

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

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

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

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

**6. Врачебный контроль**

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

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной под­готовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществля­ется медработником спортивной школы.

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

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

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

Для проведения таких исследований используют стандартные тес­тирующие процедуры PWC170 на велоэргометре или «степ-тест» на сту­пеньке с дозированными или максимальными физическими нагруз­ками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работо­способности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по дли­тельности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться посто­янной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально воз­можный результат.

Наиболее прост в применении, так как не требует специальной аппа­ратуры, «степ-тест». Испытуемый нашагивает на четыре счета на сту­пеньку, ставя поочередно то две ноги на ступеньку, то две ноги на пол.

Высота ступеньки определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Пер­вые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а за­тем увеличивается до 30-35.

Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рас­считывают по формуле N - 1,3 х Р х п х h (кгм/мин); где N - работа (кгм/мин); Р - масса испытуемого, кг; п - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину ра­боты при спуске со ступени.

Наиболее информативным является показатель PWC170, рассчитан­ный на килограмм массы тела. При этом для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины функциональной подготовленнос­ти - 20-21 кгм/мин/кг, для спортсменок - 16-18 кгм/мин/кг.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. :ФиС, 1999.

2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. :ФиС, 2000.

3. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.

4. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.

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

6. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

7. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.

8. Правила настольного тенниса. – М., 2002.

9. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.