

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
« НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС »**

**Срок реализации:** 8 лет

**Разработчик:** Полукаров Геннадий  
Александрович  
тренер-преподаватель  
по настольному теннису

**г.Сертолово**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «настольный теннис» разработана на основании:**

1. Федерального закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530).
4. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис Приказ Минспорта России от 18.06.2013 № 399.
5. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказа от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. N 30468)
7. Постановления от 04 июля 2014 года №41 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

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

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

Международная федерация настольного тенниса, образованная в 1926 году, в настоящее время одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «настольный теннис» является основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных теннисистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «настольный теннис»- физкультурно- спортивная.

## **Принципы построения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «настольный теннис»:**

- принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми);
  - сотрудничество с родителями (родитель-главный воспитатель);
- индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка);
- принцип культуросообразности (воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры);
  - принцип последовательности в обучении и воспитании (от простого к сложному).

### **Актуальность**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. В данной программе представлено содержание работы отделения настольный теннис в ДЮСШ «Норус» на нескольких этапах, которые имеют свои специфические особенности:

- **этап предварительной подготовки** (до трех лет) проводится в группах начальной подготовки;
- **этап начальной специализации** (до двух лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-го 2-го годов обучения
- **этап углубленной специализации** (свыше двух лет) проводится в учебно-тренировочных группах 3-го 4-го 5-го годов обучения.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

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

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

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития одарённых детей, получения ими знаний, умений и навыков по виду спорта «настольный теннис».

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные***

- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов, массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: области, района, клуба, Федерального округа.
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису из числа занимающихся;

##### ***Воспитательные***

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- профилактику вредных привычек и правонарушений.

##### ***Оздоровительные***

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонне физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности.

В соответствии с общими задачами спортивной школы определяются основные направления работы каждой учебной группы:

- В группах НП – укрепление здоровья занимающихся, овладение разнообразными двигательными навыками и элементами техники настольного тенниса, выявление соответствия качеств и способностей занимающихся требованиям настольного тенниса, участие в первых соревнованиях.

- В УТ группах – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие занимающихся, развитие основных двигательных качеств, необходимых игроку в настольный теннис, приобретение опыта в соревнованиях, выполнение разрядных требований. Выполнение норм I разряда и КМС, получение звания инструктора-общественника и судьи I категории по настольному теннису.

#### **Условия набора детей:**

- **Начальной подготовки (ГНП)**– на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- **Учебно-тренировочные группы (УТГ).** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы включает в себя повышение уровня физического развития, функциональных резервов и сопротивляемости организма обучающихся; улучшение адаптации к воздействию неблагоприятных факторов среды повышают самооценку обучающихся, способствуют их самореализации.

С учетом специфики вида спорта теннис определяются **следующие особенности спортивной** подготовки:

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

#### **Ожидаемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта настольный теннис:**

##### **Группы начальной подготовки 1 года обучения:**

- Освоить правильную хватку и стойку;
- Овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);
- Освоить связную игру;
- Овладеть различными способами передвижения у стола.

##### **Группы начальной подготовки 2 года обучения:**

- Овладеть двумя – тремя подачами с различными видами вращений;
- Освоить новые элементы настольного тенниса (топ-спин справа, подача «Топор», подача с нижним вращением);
- Освоить связную игру на уровне 2 юношеского разряда, согласно требованиям ЕВСК;
- Научиться ведению счета.

##### **Группы начальной подготовки 3 года обучения:**

- Освоить новые элементы настольного тенниса (топ-спин слева, подача «Веер», подача «Маятник» с высоким подбросом, укороченная игра);
- Принимать участие в соревнованиях;
- Принимать участие в судействе соревнований;
- Освоить технико-тактические приемы настольного тенниса, соответствующие уровню 1 юношеского или III разряда, согласно требованиям ЕВСК.

#### **Учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения**

- усовершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры;
- использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции;
- увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции;
- ознакомиться с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

#### **Учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения**

- уметь принимать мячи с различным направлением и вращением соответствующим способом;
    - уметь выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов;
  - научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами;
  - выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки;
  - уметь ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
- в соревновательной подготовке уметь делать:***
- серию срезок + удары накатом + атакующий удар
  - выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом
  - комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара
  - захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар
  - произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола
  - произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола
  - произвольный способ подачи + завершающий удар
  - подача по направлению + игра «треугольник»
  - произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола
  - игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола
  - накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Принимать участие в официальных соревнованиях.

**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 ТЕННИС (составлен по Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по настольному теннису):**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-10

Максимальный возраст зачисления на 1 год обучения в группы начальной подготовки - 9 лет.

**Основными формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Результатом реализации Программы** является:

*На этапе начальной подготовки:*

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

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «настольный теннис» 8 лет.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы.

Продолжительность одного занятия для учебных групп составляет:

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

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

### Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		начальный		Тренировочный (спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	Теоретическая подготовка	10	24	24	24	36	36	36
	Общая физическая подготовка	77	87	96	96	110	110	110
	Специальная физическая подготовка	38	56		110	130	130	130
	Техническая подготовка	57	80	118	118	138	138	138
	Тактическая подготовка	25	34	86	86	110	110	110
	Игровая подготовка	25	35	55	55	82	82	82
	Соревнования	8	8	55	55	108	108	108
	Контрольно-переводные нормативы	8	8	12	12	12	12	12
	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8	12	12	12
	Восстановительные мероприятия	-	-	14	14	28	28	28
	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ (на 42 недели учебно-тренировочных занятий)

Этапный	Этапы и года спортивной подготовки
---------	------------------------------------



норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	14 16 18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9
Общее количество часов в год	252	336	504	588 672 756
Общее количество тренировок в год	126	168	252	196 224 252

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольному теннису:**

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

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

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

Структура годового цикла остается традиционной и состоит из трех периодов:

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

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

#### Задача подготовительного периода:

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

#### Задача соревновательного периода

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

#### Задача переходного периода

- ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря изменению тренировочных средств.

На занятиях не разрешаются однотипные монотонные нагрузки. Нагрузки должны вызывать в тех, кто занимается, ярко выявленные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ - в меру восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов он перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС**

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

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### ТЕМЫ

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

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

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

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

#### ***Гигиенические требования к занимающимся спортом***

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

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

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

#### ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных

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

### ***Общая характеристика спортивной подготовки***

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

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

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

### ***Планирование и контроль спортивной подготовки***

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

### ***Физические способности и физическая подготовка***

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

движений, Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

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

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

#### ***Основы тактики и тактическая подготовка***

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

#### ***Спортивные соревнования***

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

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

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

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

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

Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для повышения силы
- упражнения для повышения быстроты
- упражнения для повышения гибкости
- упражнения для повышения ловкости
- упражнения типа «полоса препятствий»

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

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

На этапе углубленной специализации для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

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

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

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными 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 тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

На этапе начальной и углубленной специализации необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести
- упражнения для повышения игровой ловкости
- упражнения для повышения специальной выносливости
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств
- упражнения с отягощениями

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

### **Этап начальной подготовки – 3 года (1-3 год обучения в группах начальной подготовки)**

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

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

#### **1. Техническая подготовка**

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

*Жонглирование мячом.* Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу 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.

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
  - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
  - игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.
- Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу; левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу; левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на 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 передвижений и удары, серийные передвижения и удары;
  - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед- вправо-назад, вперед-влево-назад);
  - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

## **2. Тактическая подготовка**

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

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



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

### **ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ**

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

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

### **Этап начальной специализации – 2 года (1-2 год в учебно-тренировочных группах)**

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

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

#### **1. Техническая подготовка**

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

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

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

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

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

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

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

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

## **2. Тактическая подготовка**

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

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

## **3. Соревновательная и игровая подготовка**

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

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

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

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

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

### **Этап углубленной специализации – 3 года**

#### **(3-5 год обучения в учебно-тренировочных группах)**

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

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

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

3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.

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

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

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

#### **1. Техническая подготовка**

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

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

Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накато́м проводить обучение одиночному быстрому завершающе́му накату.

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

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

Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

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

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

## **2. Тактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

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

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

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

## **3. Соревновательная и игровая подготовка**

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

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

### **Соревновательная деятельность**

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе предусматривается участие обучающихся в соревнованиях внутри группы. В то же время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в настольный теннис и регламенту соревнований, что позволяет обучающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам. Уже во второй половине учебного года обучающихся групп начальной подготовки 1-го года обучения овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для обучающихся групп начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года предлагается провести мини- версию соревнования (с использованием корта меньшего размера, медленных мячей, упрощенной системы счета). Такие соревнования развивают интерес к игре в теннис, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом обучения и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Постепенно количество и виды соревнований внутри группы увеличиваются. В группах начальной подготовки 3-го года обучения предлагается в течение учебного года провести уже три соревнования с различными системами счета и подведения итогов, что помогает приобрести определенный соревновательный опыт, позволяющий подготовить к участию в официальных теннисных турнирах. Тренерам-преподавателям для подготовки данных обучающихся к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят свои матчи: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку. В игровой практике соревнований внутри группы обучающиеся знакомятся с игрой не только в одиночном, но и в парных разрядах, а также, с различными системами организации соревнований (круговая, олимпийская). Начиная с групп начальной подготовки 3-го года обучения, соревнования внутри группы проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет спортсменам совершенствовать не только свои игровые навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил игры в теннис и регламента соревнований. В учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го, 5-го годов обучения количество соревнований внутри группы увеличивается до четырех. Эти соревнования направлены на оттачивание своего игрового мастерства, поиск и совершенствование индивидуального стиля игры, подготовку к официальным турнирам, а также позволяют обучающимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки, что помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу. В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся, одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными, что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки

обучающихся и планировании их соревновательной деятельности. В 9-летнем возрасте обучающиеся начинают участвовать в официальных соревнованиях (4 турнира в течение учебного года), которые являются контрольно-подготовительными. В 10-летнем возрасте обучающиеся принимают участие как минимум в 9 турнирах, из которых – 2 главные; обучающиеся в возрасте 11 лет принимают участие уже в 10 турнирах: 2 из которых главные, 2 – важные, и 6 – контрольно-подготовительные. С 12 лет количество турниров увеличивается до 13. Из них: 2 – важных, 2 – главных, 9 – контрольно-подготовительных. К 14-15 годам мастерство обучающихся должно быть на уровне, отвечающем требованиям этапа спортивного совершенствования. Работа с обучающимися этого возраста еще более индивидуализируется. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для настольного тенниса. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных

теннисистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

1. Педагогические – являются основными, предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- работа по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия.

Медикобиологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей. Из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

**На этапе начальной подготовки** стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, имеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

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

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

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

6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
Этапы спортивной подготовки							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
5	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1

### Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Чтобы занятия по настольному теннису не приносили вреда здоровью, не приводили к травмам, необходимо:

1. Перед игрой в настольный теннис проверить надежность установки теннисного стола, исправность сетки и используемого на занятии оборудования и спортивного инвентаря. Столы для настольного тенниса должны быть размещены с учетом обеспечения безопасной зоны вокруг них.
2. Не начинать игру при плохом или недостаточном освещении поверхности теннисного стола.
3. Ракетка для настольного тенниса должна быть в исправном состоянии, соответствующего размера; шарик для игры не должен быть колотым, что может привести к травме соперника.
4. Не заниматься на неисправном или скользком полу, на неровном, неплотном грунте.
5. На занятия настольным теннисом приходите в специальной обуви на подошве, исключая скольжение, плотно облегающую стопу, не стесняющую кровообращение ног. В холодное время года, при низкой температуре воздуха в спортивном зале пользоваться спортивным костюмом.
6. Соблюдать правила личной и общественной гигиены, пищевого и питьевого режима перед игрой и соревнованиями. Не курить. Не приступать к тренировке после обильного приема пищи или большой физической нагрузки. Перерыв должен быть не менее 45-50 минут.
7. Не приступать к занятиям настольным теннисом при плохом самочувствии, недомогании, болезненном состоянии, а также при вялости, усталости, отдышке. При влажных ладонях, чтобы не выронить теннисную ракетку и не травмировать других обучающихся, чаще вытирать руки. Не заниматься при проявлении свежих потертостей, ссадин, ран.



8. При игре в настольный теннис быть дисциплинированным, корректным к сопернику, не допускать грубостей.
9. На занятиях овладевать правильной техникой передвижения около теннисного стола, держания ракетки, приема и отбивания теннисного шарика; не облакачиваться на теннисный стол, не сдвигать его в сторону во время игры, не допускать столкновения с обучающимися, занимающихся рядом в спортивном зале.

Если внимательно следить за своими действиями во время занятий по настольному теннису и строго выполнять выше изложенные требования, то травм можно избежать.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** **Организационно-методические указания**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Промежуточной аттестации обучающихся (текущий контроль);
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке

**Время и сроки проведения испытаний:** Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в конце мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Программа контрольно-переводных испытаний:** Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП. Указания к выполнению контрольно-переводных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

##### 1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания:

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

##### 2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания:

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

##### 3. Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания:

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

### **Влияние 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.

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

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Контрольные нормативы по технической подготовленности

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола	5 и менее	Хор.
(кол-во ошибок за 3 мин)		от 6 до 8	Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

На выполнение каждого технического действия (удара) обучающемуся предоставляется 3 попытки. Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

Примечание:

- 1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.

2) Обучающиеся 7 лет (ГНП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.

3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).

4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).

5) При удержании мяча оценивается способность обучающегося выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).

б) при выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке обучающийся должен выполнить завершающий удар с лета.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований.

- Правила выполнения нормативных требований.

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

**Перевод обучающихся** осуществляется путем сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приемной комиссии.

Решением приемной или апелляционной комиссий обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года),

- переведены на следующий год обучения.

**Итоговая аттестация обучающихся** проводится по окончании освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта настольный теннис. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом программы по настольному теннису;

- успешная сдача контрольных нормативов;

- овладение техникой игры в настольный теннис;

- повышения уровня физической подготовленности;

- выполнение спортивных разрядов.

#### **Педагогический контроль**

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

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

- контроль соревновательной деятельности

- контроль тренировочной деятельности-

- контроль за состоянием спортсменов.

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

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

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

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

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

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

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

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

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

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

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

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

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Интенсивность оценивается по темпу игры количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др. Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше -нагрузку анаэробного воздействия.

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

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

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

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

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

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

### **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 специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

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

Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

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

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, 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.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
8. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995.-18с.
9. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
10. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
- 12.Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
17. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2000,-160с.