

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
МБУ «СШ № 4»
Протокол № 4 от 30.12 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 4»
В.В. Стародубровская
Приказ № 45 -ОД от 30.12 2021г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис»
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 19 января 2018 г. № 31.**

**Срок реализации - без ограничений
Возраст спортсменов (от 7 лет)**

Составители программы:

**Заместитель директора: М.Л. Гулевская
Тренер: Л.В. Лукьянчикова**

**г. Липецк
2021**

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. План.
3. Методическая часть.
 - * Теоретическая подготовка
 - * Общефизическая подготовка
 - * Специально-физическая подготовка
 - * Техническая подготовка
4. Система контроля и зачетные требования спортсменов.
5. Медицинский контроль.
6. Техника безопасности.
7. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31.

Физическая культура является частью общей культуры общества и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием, но и средствами физической культуры и спорта, жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Спортивная тренировка-это процесс, целью которого является обучение техническим приемам и их совершенствование, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

Целью данной программы является формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- ◆ освоение знаний о происхождении и развитии спортивной игры в настольный теннис, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях настольным теннисом;
- ◆ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- ◆ овладение системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самонаблюдения, судейству соревнований по настольному теннису;
- ◆ обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, достижение высокого уровня подготовленности;
- ◆ приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения лично, профессионально и социально значимых целей.

Увлекательная игра в пинг-понг, охватив почти все страны Европы, проникла в конце XIX века и в Россию, но не как вид спорта, а как развлечение. С 1860 года пинг-понг стал популярен в частных домах гг. Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов. Это было одно из модных салонных увлечений российских аристократов.

В 1909 году популярный журнал в России Нива писал о новой модной игре, обещающей превратиться во всесветное развлечение: ... игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей. До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время первой мировой войны увлечение игрой угасло.

Широкую популярность настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну на празднование 10 годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. В составе этой делегации был первый президент международной федерации настольного тенниса Айвор Монтегю, который оказал большое влияние на развитие игры в нашей стране. Первые официальные соревнования по настольному теннису прошли в Москве на стадионе Пищевик, ныне стадион Юных пионеров. Проведением этих соревнований было положено начало массовому развитию настольного тенниса, как вида спорта.

1930-1931 годы можно отнести к новому этапу развития пинг-понга в нашей стране. Появилась группа сильных спортсменов, которые относились к игре не как к развлечению, а как к спорту. Среди сильнейших теннисистов того времени были: С. Руднев, А. Вельц, М. Тылкин, Г. Богдасарьян, Л. Макаров, В. Иванов, Г. Глезер, В. Фридбург, И. Шрамков, В. Коллегорский, А. Коган, Ю. Местянкин, Е. Козлов, И. Милман, Б. Карсаков и др. Среди женщин: З. Хахаева, С. Александрова, Т. Зинде, Г. Кондратьева.

В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила игры, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы размеры стола и высота сетки. Прежний теннисный счет заменен на международный – до 21 очка в каждой партии. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания Мастер спорта СССР по настольному теннису.

Первые всесоюзные юношеские лично-командные соревнования прошли в августе 1952 года в Харькове. Участвовали команды городов Москвы и Ленинграда и 11 союзных республик. Первое место завоевала команда Эстонской ССР.

В 1957 году Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в Европейский союз настольного тенниса и, начиная с 1958 года, советские, а в последствии Российские теннисисты регулярно принимают участие в европейских форумах, за исключением 1962 года.

Наши спортсмены стали выступать в международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров в личных одиночных и парных разрядах. Среди выдающихся успехов можно отметить результат Зои Рудновой ставшей в 1970 году абсолютной чемпионкой Европы. Она завоевала золотые медали в командных, личных одиночных и парных разрядах женском и смешанном.

Результат Зои Рудновой сумела повторить только еще одна советская теннисистка Валентина Попова на чемпионате Европы 1984 году. Именно в 1970 и 1984 гг. Европейские чемпионаты проходили в Москве.

В течение многих лет советские теннисисты демонстрировали высокое мастерство на европейских аренах. Золотые медали чемпионатов Европы в командных и личных соревнованиях удаивались З.Руднова, С.Гринберг, Л.Балайшите, Р.Погосова, Э.Антонян, Н.Антонян, В.Попова, Ф.Булатова, Л.Бакшутова, И.Коваленко, Е.Ковтун, Г.Мельник, И.Палина, Е.Тимина и др. У мужчин медалей европейского уровня различных достоинств удаивались Г.Аверин, Г.Амелин, С.Гомозков, Н.Новиков, А.Строкатов, С.Сархоян, Б.Бурназян, А.Мазунов, Д.Мазунов, В. Дворак и др.

Столь высокие достижения на международной арене стали возможными благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране.

В 1908 г. под названием лонг-пом игра была включена в программу Олимпийских игр в Лондоне.

С 1904 года на протяжении 20 лет популярности игры падала. Причиной упадка стала Первая мировая война, впрочем, упадок коснулся практически всех видов спорта.

В 1959 г. настольный теннис был включен в программу спартакиад школьников. На очередной сессии МОК было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 года. Олимпийские соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском и женском парных разрядах. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы олимпийских игр 1992-2008 годов.

В основу программы положены нормативные требования физической и спортивно – технической подготовки, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов,

применяемые в последние годы для подготовки высоко квалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа предусматривает помощь тренеру в подготовленности спортсменов от начала их занятия настольным теннисом до уровня высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач.

- Содействия гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья спортсменов.

- Воспитание волевых, смелых, инициативных молодых спортсменов.

- Подготовка спортсменов высокой квалификации.

- Подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в тренировочных группах – выполнения нормативных требований по присвоению спортивных разрядов в спортивной классификации в соответствии с требованиями.

Программа является основным документом при организации и проведении тренировок по настольному теннису и планирования тренировочного процесса.

Организационно-методические рекомендации по подготовке юных игроков в настольном теннисе.

Тренировки в СШ по настольному теннису рассчитаны на работу с спортсменами с 7 лет.

Продолжение тренировок и перевод спортсменов на следующий этап тренировок осуществляется по решению тренерского совета школы и оформляются приказом директора СШ, если выполнены требования по КПН данной группы.

Основными формами организации тренировочной работы на всех этапах подготовки в СШ являются: теоретические и практические тренировки, тренировочные игры на счёт, соревнования, инструкторская и судейская

практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилам соревнований, свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания в глаза играющих.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

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

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий.

- подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте спортсмены наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений.

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются вес и ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются по координации движения, часты нервные срывы т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого. Наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты:

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.);

- с 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам);

- с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы-

перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Тренировки проводятся в форме бесед, демонстрация наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Этапы подготовки

Спортивная программа рассчитана на 7 лет:

- Этап начальной подготовки – 2 года;
- Этап тренировочный – 5 лет.
- ССМ - без ограничений
- ЭВСМ – без ограничений

| Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Количество часов в неделю, в год | Требования по спортивной подготовке |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ЭНП-1г.о. | с 7 лет 7,8,9 лет | 10-16 | 6 часов 321 часов | Присвоение разрядов с 8 лет ОФП Теор. зачет. |
| ЭНП-2г.о. | с 7 лет 8,9,10 лет | 10-16 | 9 часов 468 часов | Присвоение разрядов с 8 лет ОФП Теор. зачет. |
| ТЭ-1г.о. | с 8 лет 9,10,11 лет | 8-10 | 12 часов 624 часов | Норма- 3юн.,2юн.,1юн. с разрядом 10%** ОФП теор.зачет. |
| ТЭ-2г.о. | с 8 лет 10,11,12 лет | 8-10 | 12 часов 624 часов | Норма- 3юн.,2юн.,1юн. с разрядом-30%** ОФП теор.зачет. |
| ТЭ-3г.о. | с 8 лет 11,12,13 лет | 8-10 | 16 часов 832 часов | Норма- 3юн.,2юн.,1юн. 2,3,1 разряд ОФП теор.зачет. |
| ТЭ-4г.о. | с 8 лет 12,13,14 лет | 8-10 | 16 часов 832 часов | Норма- 3юн.,2юн.,1юн. 2,3,1 разряд ОФП теор.зачет. |
| ТЭ-5г.о. | с 8 * лет 14,15,16,17 лет | 8-10 | 16 часов 832 часов | Норма- 3юн.,2юн.,1юн. 2,3,1 разряд |

| | | | | |
|------|--------------------------|-----|------------------------|-----------------|
| | | | | ОФП теор.зачет. |
| ССМ | с 13 лет без ограничений | 2-6 | 24 часов 1248 часов | КМС |
| ЭВСМ | с 14 лет без ограничений | 1-6 | 30 часов 1560 часов | МС |

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

1. Единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
3. Поступательное увеличение объема интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

1. ПЛАН

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Среди спортсменов выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий - быть первым (лучшим), в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

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

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

4. Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА

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

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

3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитация ударов, перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

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

ЭНП-1 Количество часов в неделю - 6

Количество часов в год – 312

ЭНП-2 Количество часов в неделю - 9

Количество часов в год – 468

| № | Тема | Кол-во часов в год, годы обучения | |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|---|
| | | 1 | 2 |
| | <u>Теоретическая подготовка</u> | | |

| | | | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----|-----|
| 1 | Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. | | 5 | 6 |
| 2 | История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. | | 9 | 9 |
| 3 | Значение занятий настольным теннисом для развития детей. | | 4 | - |
| 4 | Гигиена, режимы дня, закаливания детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена. | | 2 | 5 |
| 5 | Организация занятий физическими упражнениями, ТБ, инвентарь, спортивная одежда спортсмена. | | - | 3 |
| 6 | Самостоятельные занятия дома и их значение. | | 12 | 12 |
| 7 | Краткие сведения о технике настольного тенниса | | - | 12 |
| | | ИТОГО: | 32 | 47 |
| | <u>Практическая подготовка</u> | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка. | | 93 | 140 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | 90 | 135 |
| 3 | Техническая подготовка. | | 93 | 146 |
| 4 | Контрольные нормативы. | | 4 | 4 |
| 5 | Медико-биологический контроль. | | - | 4 |
| | | ИТОГО: | 280 | 429 |
| | | ИТОГО: | 312 | 468 |

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

1. Отбор детей, перспективных для углублённой тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные

возможности спортсменов в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приёмами и тактикой игры, формировании физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

2. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажёров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний.

3. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подачи и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

4. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачёты по теории игры, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Количество часов в неделю-12

Количество часов в год - 624

| № П./п. | Тема | Количество часов в год |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | <u>Теоретическая подготовка</u> | |
| 1.1 | Значение знаний физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека | 1 |
| 1.2 | Развитие настольного тенниса в мире, результаты выполнений российских спортсменов на международных соревнованиях | 1 |
| 1.3 | Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 6 |
| 1.4 | Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование. | 4 |
| 1.5 | Техника и тактика игры, методы их тренировки | 8 |
| 1.6 | Краткие правила игры, методы их проведение | 2 |
| Итого | | 22 |
| 2 | <u>Практическая подготовка</u> | |
| 2.1 | <u>Общая физическая подготовка</u> | 87 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 92 |
| 2.3 | Технико-техническая подготовка | 380 |
| 2.4 | Контрольное испытания | 6 |

| | | |
|-----|-------------------------------------|------------|
| 2.5 | Инструкторско-судейская практика | 19 |
| 3 | Профилактические мероприятия | |
| 3.1 | Восстановительные мероприятия | 13 |
| 3.2 | Медико-биологический контроль | 5 |
| | Итого: | 601 |
| | Всего: | 624 |

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА

1. Продолжение отбора перспективных спортсменов, для дальнейшей углублённой специализации в настольном теннисе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для спортивной игры методов, приспособлений тренажёров, имитационных упражнений.
4. Углублённое совершенствование технико-тактических приёмов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачёты по практике организации и проведения соревнований и тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Количество часов в неделю-16

Количество часов в год - 832

| № П./п. | Тема | Количество часов в год. |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | |
| 1.1 | Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне. | 1 |

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.2 | Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. | 1 |
| 1.3 | Роль гигиены, режима для спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов. | 6 |
| 1.4 | Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов. | 6 |
| 1.5 | Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена. | 10 |
| 1.6 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 2 |
| Итого: | | 26 |
| 2. | <u>Практическая подготовка.</u> | 230 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 242 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. | 240 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка. | 30 |
| 2.4 | Инструкторско-судейская практика. | 14 |
| 2.5 | Контрольные испытания. | 756 |
| 3 | <u>Профилактические мероприятия.</u> | |
| 3.1 | Восстановительные мероприятия. | 40 |
| 3.2 | Медико-биологический контроль. | 10 |
| Итого: | | 50 |
| Всего: | | 832 |

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе Высшего Спортивного Мастерства

1. Работа по индивидуальным планам
2. Тренировочные сборы
3. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
4. Инструкторская и судейская практика
5. Медико-восстановительные мероприятия

Количество часов в неделю-30

Количество часов в год - 1560

| № П./п. | Тема | Количество часов в год. |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1. | <u>Теоретическая подготовка</u> | |
| 1.1 | Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне. | 2 |
| 1.2 | Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. | 2 |
| 1.3 | Роль гигиены, режима для спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов. | 6 |
| 1.4 | Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов. | 6 |
| 1.5 | Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена. | 10 |
| 1.6 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 2 |
| Итого: | | 28 |
| 2. | <u>Практическая подготовка.</u> | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | 230 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка. | 242 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка. | 240 |
| 2.4 | Инструкторско-судейская практика. | 30 |
| 2.5 | Тренировочные - сборы | 200 |
| 2.6 | Соревнования | 500 |

| | | |
|----------|---------------------------------------------|-------------|
| 2.7 | Контрольные испытания. | 14 |
| | Итого: | 1458 |
| 3 | <u>Профилактические мероприятия.</u> | |
| 3.1 | Восстановительные мероприятия. | 64 |
| 3.2 | Медико-биологический контроль. | 10 |
| | Итого: | 74 |
| | Всего: | 1560 |

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренировочного Этапа Начальной Подготовки 1-2 года

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
 - Правила поведения учащихся на занятиях.
 - Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
 - Спортивная одежда и обувь.
 - Простейшие приспособления для тренировки.
 - Правила техники безопасности.
 - Гигиена. Режим дня спортсмена.
 - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
- Уход за телом.
 - Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
 - Краткое содержание занятий.
 - Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
 - Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
 - Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером.
- Простейшие игры, на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, видеозаписей.
- Домашние задание. Выполнение домашних заданий.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Приём подач. Способы приёма подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приёма подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приёма коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажёрах (например, колесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.
- Основные приёмы современной атаки – топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.
- Особенности промежуточной игры – умения начинать атаку с подрезки.
- Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.
- Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Пути развития спорта в стране.
- Тактика настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.
- Основные приёмы современной атака – контр-топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения.
- Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.
- Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА НН 1-2 ГОДА

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП 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, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

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

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 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 вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу.
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
- медленный бег на время.

- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 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 вперед, назад, влево, вправо.

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

- подвижные игры с мячом и без мяча.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

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

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

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

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

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

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

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

- медленный бег на время.

- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 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 вперед, назад, влево, вправо.
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.
- подвижные игры с мячом и без мяча.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

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

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

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

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

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

- медленный бег на время.

- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 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 вперед, назад, влево, вправо.

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

- подвижные игры с мячом и без мяча.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА НП 1-2 ГОДА

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
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо
- приставные шаги и выпады
- прыжки через гимнастическую скамейку
- прыжки боком через гимнастическую скамейку
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад
- приседания
- выпрыгивания из приседа
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения 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 (колёса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

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

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для групп мышц.

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

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для групп мышц.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА НП 1-2 ГОДА

На возрастном уровне начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку 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 неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячу, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

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

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах.

- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.

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

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

- выполнение подач разными ударами.

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

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева.

- игра на счёт разученными ударами.

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

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

Спортсмены тренировочных этапов 1-2 года принимают участие за сезон не менее 20-30 соревновательных встреч и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

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

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА

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

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

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

Изучение удара накатом. Отличие наката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (колёса, мяч на «удочке»), игра с партнёром.

Пути повышения быстроты вращения мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, физиологических показателей и склонностей учащихся.

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

Сочетание коротких подач по разным направлениям.

Тренировка приёма сложных подач разными способами.

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

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

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

Соревнования в группах. Участие квалификационных турнирах.

Спортсмены тренировочных этапов 1-2 года принимают участие за сезон не менее 36 соревновательных встреч и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

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

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

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

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

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счёт.

Участие в официальных соревнованиях.

Спортсмены тренировочных этапов 3-5 года принимают участие за сезон не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 42 соревновательных встреч и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

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

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

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

Индивидуализация тренировки.

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

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

Игра на счёт.

Участие в официальных соревнованиях.

Спортсмены этапа ВСМ принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 84-96 соревновательных встреч и участвуют в соревновании-тестировании по

физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

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

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИГРОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие в соревнованиях.

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

| № | Наименование упражнений | мальчики | девочки |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Бег 30 м | Не более 5,6 с | Не более 5,9 с |
| 2 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз) | 15 раз | 15 раз |
| 3 | Прыжки через скакалку | Не менее 35 раз | Не менее 30 раз |
| 4 | Прыжок в длину с места | Не менее 155см | Не менее 155 см |
| 5 | Метание мяча для настольного тенниса | Не менее 4м | Не менее 3м |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

| № | Наименование упражнений | мальчики | девочки |
|---|------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Бег 10 м | Не более 3,4 с | Не более 3,8 с |
| 2 | Бег 30 м | Не более 5,3 с | Не более 5,6 с |
| 3 | Прыжки через скакалку за 45 сек. | Не менее 75 раз | Не менее 65 раз |
| 4 | Прыжок в длину с места | Не менее 160см | Не менее 155 см |
| 5 | Подтягивания из виса на перекладине | Не менее 7 раз | |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | Не менее 10 раз |

Техническая программа

| № | Наименование технического приема | Кол-во ударов в серию |
|---|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | Накат справа по диагонали | 40-50 |
| 2 | Накат слева по диагонали | 40-50 |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол | 30-35 |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол | 30-35 |
| 5 | Подрезка слева по диагонали | 35-40 |
| 6 | Подрезка справа по диагонали | 35-40 |
| 7 | Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3мин. | 6-8 |
| 8 | Подача справа короткая | 7-9 |
| 9 | Подача слева короткая | 7-9 |

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

| № | Наименование упражнений | мальчики | девочки |
|---|----------------------------------|------------------|------------------|
| 1 | Бег 60 м | Не более 9.1 с | Не более 10,1 с |
| 2 | Прыжки через скакалку за 45 сек. | Не менее 128 раз | Не менее 115 раз |
| 3 | Прыжок в длину с места | Не менее 216см | Не менее 191 см |

| | | | |
|---|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 4 | Подтягивания из виса на перекладине | Не менее 7раз | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин | Не менее 30 раз | Не менее 25 раз |

Техническая программа

| № | Наименование технического приема | Кол-во ударов в серию |
|----|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | Накат справа по диагонали | 55-65 |
| 2 | Накат слева по диагонали | 55-60 |
| 3 | Накаты «по восьмерке» (играющий по диагоналям) | 30-40 |
| 4 | Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым) | 30-40 |
| 5 | Топ-спин справа с подрезки | 5-10 |
| 6 | Топ-спин слева с подрезки | 5-8 |
| 7 | Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3мин. | 4-6 |
| 8 | Подача справа с боковым вращением | 7-9 |
| 9 | Подача слева с боковым вращением | 7-9 |
| 10 | Подача справа с высоким подбросом мяча | 7-9 |
| 11 | Подача справа сложным движением | 6-8 |

Примечание: в серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.

Переводные испытания по технике выполнения ударов накаты, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля спортсмена.

5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется в ОВФД. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования техники безопасности.

1.2. Допуск к тренировочному процессу (ТП) осуществляется по заключению врача ОВФД о состоянии здоровья, после прохождения инструктажа по технике безопасности.

1.3. За нарушение дисциплины и невыполнение настоящей инструкции спортсмен отстраняется от занятий. При повторном нарушении на тренерском совете рассматривается вопрос об исключении из школы.

1.4. За порчу имущества и инвентаря спортсмен несёт материальную ответственность.

2. Требования безопасности перед началом ТП.

2.1. На тренировку необходимо приходить здоровым, без признаков гриппозных заболеваний.

2.2. Для отделения настольный теннис: снять верхнюю одежду, надеть сменную обувь и спортивную форму в раздевалке.

3. Требования безопасности во время проведения ТП.

3.1. Занятие начинается по команде тренера.

3.2. При проведении занятий запрещается:

- сидеть и опираться на столы настольного тенниса;

- выходить без разрешения тренера;

- брать без разрешения тренера инвентарь;

- использовать тренировочный инвентарь не по назначению. Ракетки для настольного тенниса должны быть без надломов и трещин.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. В случае непредвиденных ситуаций (пожар, подтопление водой и т. д.) вести себя спокойно, не создавать панику, выполнять команды тренера.

5. Требования безопасности по окончании ТП.

5.1. Сдать инвентарь тренеру.

5.2. Переодеться и переобуться, надеть верхнюю одежду без суеты, выйти из спортивной школы.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольного тенниса.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982 год.
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.