

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Олимп» города Челябинска
(МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска)
ул. Марченко, д.28, г. Челябинск, 454085 Тел/факс (351)243-05-36
E-mail: olimp.chel@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Министр
физической культуры и спорта
Челябинской области

М. А. Соколов
«__» ____ 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ СШ «Олимп»
г. Челябинск
В. Корсунова
«__» ____ 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Ректор ФГБОУ ВО «Урал УфК»
С. Г. Сериков

«__» ____ 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ОКУ «РЦСП»

Челябинской области
В. В. Мельник
«__» ____ 2021 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта настольный теннис, утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 19.01.2018 № 31

Срок реализации программы: без ограничений.

Челябинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1 Характеристика вида спорта настольный теннис и его особенности.....	5
1.2 Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.3 Структура системы многолетней подготовки.....	7
2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.....	10
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.....	11
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис.....	11
2.4 Режимы тренировочной работы.....	16
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
2.6 Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7 Объем соревновательной деятельности.....	14
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	17
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	19
3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	25
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	28
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	29
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	30
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	33

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	40
3.7 Планы применения восстановительных средств.....	48
3.8 Планы антидопинговых мероприятий.....	50
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	51
4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	52
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис.....	52
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	52
4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	53
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	55
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	58
5.1 Список литературных источников.....	58
5.2 Перечень Интернет-ресурсов и аудиовизуальных средств.....	59
6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	61
ПРИЛОЖЕНИЯ	62
Приложение А – Контрольно-переводные нормативы для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки.....	62

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. Программа спортивной подготовки разработана для МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска (далее – Учреждение) в соответствии с нормативно-правовыми документами и актами:

Федеральным законом от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

с Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»;

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 г. № 325);

Постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172 - 14»;

Приказом Министерства спорта РФ от 10.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- 1) формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- 2) отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- 3) ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- 4) овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- 5) получение спортсменами знаний в области настольного тенниса, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории настольного тенниса, опыта мастеров прошлых лет;
- 6) формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

7) систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

8) воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

9) повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

10) осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

11) подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по настольному теннису.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

1) программно-целевой подход к организации обучения;

2) единство общего и специального процесса подготовки;

3) непрерывность и цикличность процесса подготовки;

4) единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

5) единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

6) единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

1.1 Характеристика вида спорта настольный теннис и его особенности

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основных его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Настольный теннис – вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха. Это игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть. Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка.

Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ITTF) входят свыше 534 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ETTU) объединяет спортсменов из 57 национальных федераций Европы.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Настольный теннис – это доступный вид спорта, т.к. он отличается невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры. Однако настольный теннис – это и одна из технически сложных

спортивных игр. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации.

Настольный теннис развивает такие качества, как:

- а) общую выносливость человека,
- б) ловкость и быстроту реакции;
- в) гибкость и высокую подвижность суставов;
- г) эмоциональную саморегуляцию, выдержку и самообладание.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина – 152,5 см, длина – 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программу Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В настольном теннисе спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), несмотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников – спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат – занятое место в соревнованиях – стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны,

соответственно даже слабые игроки при выполнении разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль.

Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. Если спортсмен плохо размялся, то увеличиваются погрешности в технике. Перед встречей обязательно нужно размять, разогреть все основные группы мышц. Сюда входит растяжка, беговая разминка, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и имитация различных видов ударов.

Каждый спортсмен вместе с тренером должен разработать комплекс разминочных упражнений, с помощью которых постепенно приводятся в движение все мышцы, участвующие в игре.

На тренировках нужно стараться, чтобы от начала до конца тренировки все удары выполнялись технически правильно. На тренировках при разучивании ударов и комбинаций, как правило, один игрок подставляет, а другой выполняет удары. Тот, кто подставляет, не должен выполнять свои удары пассивно. Игрок должен стоять в игровой стойке и перемещать тело так, чтобы рука с ракеткой не тянулась к мячу, а выполняла удар или подставку в игровом положении. Если для выполнения задания на тренировке дается 15 минут, то 5 минут выполняется задание, а потом во время выполнения задания добавляется игра на реакцию. Вовремя игры возникает много проблем, которые можно свести к минимуму при хорошей технике, а хорошая техника – это плотный контакт ракетки с мячом, удары с ускорением, четкие и своевременные передвижения, мощные топ-спины, выполняемые по мячам, летящим на разной высоте, умение направить мяч в нужную точку, с конкретной скоростью и вращением, умение видеть и управлять игрой.

В современном настольном теннисе приходится иметь дело со скоростями полета мяча, которые возросли на 30-40%. При этом у игроков нет времени для ударов с большой амплитудой. Удары часто выполняются почти без замаха одним предплечьем.

Следует обратить внимание на то, что если много играть на реакцию, то быстро разрушается техника. Желательно чередовать игры по конкретному заданию с упражнениями на реакцию. Если играть только на реакцию, техника перемещения и всего движения разрушается.

Все упражнения индивидуальны. Тренер решает сам, какие задания, в каком сочетании, в каком объеме предлагать спортсмену, чтобы решить задачи его подготовки.

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Цель системы многолетней подготовки – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- 1) от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- 2) от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- 3) наличия современной материально-технической базы;
- 4) от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- 5) от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики и восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- 6) повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- 7) совершенствование специальной физической подготовленности;
- 8) овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- 9) овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- 10) индивидуализация подготовки;
- 11) начальная специализация, определение игрового амплуа;
- 12) овладение основами тактики командных действий;
- 13) воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Система многолетней подготовки спортсменов в МБУ СШ «Олимп» делится на следующие этапы.

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий, комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-

этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными задачами подготовки являются: освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений; совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации; индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности; сохранение здоровья; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки (НП), заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (ВСМ) и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления в группы и наполняемость групп по виду спорта настольный теннис

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10 – 20*
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8 – 16*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1 - 6

*Примечание: Согласно пропускной способности зала (8 столов)

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

Таблица 2.1 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	17 - 23	13-17	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Техническая подготовка (%)	31 - 39	31 - 39	26 - 34	26 - 34	22 - 28	22 - 28

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	17 - 23	17 - 23	22 - 28	26 - 34
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	13 - 17	17 - 23

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис

Таблица 3 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Тренировочный этап (СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	2	4	3	3	10	12 - 14
Количество встреч	20	30	36	42	60 - 84	84 - 96

2.4 Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья этих лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису.

Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;

систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки теннисиста-настольника является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки.

В основу комплектования спортивных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объёмах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной группой. Общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с ТГ свыше 2-х лет обучения.

На период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливается:

для групп начальной подготовки и тренировочных групп – по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения;

для групп спортивного совершенствования – по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Режим работы и наполняемость групп для занимающихся в спортивных школах, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ с продленным днём обучения, устанавливается по наивысшему результату и наполняемости соответствующих групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в тренировочных группах 4-х часов.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по настольному теннису, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Для допуска к занятиям спортсмены должны ежегодно проходить диспансеризацию.

Возрастные требования

Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 7 лет – на этапе начальной подготовки; 8 лет – на тренировочном этапе, 13 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 14 лет – на этапе высшего спортивного мастерства. Установление максимального возраста занимающихся по Программе спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения законодательством не предусматривается.

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 дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

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 спортсмены значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

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

С возраста 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности спортсменов.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей спортсменов.

Психофизические требования

К базовым психофизическим требованиям относят:

устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности. способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;

способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый спортсмен должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана. В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки.

Таблица 4 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	24	30
Количество тренировок в неделю	3	5	5	4-6*	8	11
Общее количество часов в год	312	416	520	624	1248	1560
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	572

*Примечание: ТЭ-1 и ТЭ-3 5 тр./нед. =10 ч.; ТЭ-4 и ТЭ-5 6 тр. / нед. = 12ч.

2.7 Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Для

ведущих игроков основными могут быть первенства России, Уральского федерального округа, международные турниры. Для начинающих теннисистов основными могут быть первенство МБУ СШ, города и т.д.

Составляя план соревновательной деятельности, в который входят соревнования разного уровня, следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально-психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп занимающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Таблица 5 – Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	2	4	3	3	10	12-14
Количество встреч	20	30	36	42	60-84	84-96

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основным направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1560 ч. в год, количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11, общее количество тренировок в год от 156 до 572, согласно федеральным стандартам по виду спорта настольный теннис.

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация спортивной подготовки включает в себя обеспечение спортсменов спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда и суточных к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; стартовых (турнирных) взносов, визовых и иных сборов, медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделенных спортивной школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами Учреждения.

Таблица 6 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	7
3	Мяч для настольного тенниса	штук	1300
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для настольного тенниса	штук	12

6	Скамейка гимнастическая	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Теннисный стол	комплект	4

Таблица 7 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наимено- вание	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т (СС)		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

Таблица 8 – Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наимено- вание	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т (СС)		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Фиксатор для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

	Фиксатор коленных суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Фиксатор локтевых суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

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

Требования к количественному составу групп и возрасту спортсменов в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, приведены в таблице 10.

Таблица 9 – Требования к составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Мин. возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	7	10-12	30	-
	2 год	8		24	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	8-16	20	2 юношеский разряд – 1 спортивный разряд
	2 год			18	
	3 год			16	
	4 год			14	
	5 год			12	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	10	2-6	10	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	13	1-6	8	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация один из основных принципов системы подготовки спортсмена в настольном теннисе. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки теннисистов должна основываться на использовании тех элементов, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные занятия по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами. Объём индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена спортивной школы и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчёте объёма спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объём возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие. Объём индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

Для групп этапов ССМ и ВСМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.
- из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.11 Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Цикличность тренировочного процесса

Цикл (от греческого «циклос») – совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. При этом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность микроциклов – от 3 до 7-10 дней, мезоциклов – от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки – от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов – от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальной подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

Структура годовых и многолетних циклов

Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей

подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодичного (Л.П. Матвеев).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с., кг., м. и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Можно выделить несколько критериев такого рода: 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы; 2) уровень развития спортивной формы; 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы; 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижения спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Второй – позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый – говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в

тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа (Л.П. Матвеев). В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта; 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом

периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости (лыжные гонки, бег на коньках, гребля), как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и общей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов – накопления и реализации. Для ее применения необходимо знать различия данных этапов.

Следует подчеркнуть, что опыт применения нетрадиционного построения и планирования тренировочного года пока незначителен, особенно в подготовке юных спортсменов. Хотя некоторые авторы и рекомендуют отдавать этому варианту предпочтение при планировании тренировочного процесса (Г.С. Туманян).

Структура многолетней подготовки

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке (Л.Л. Матвеев, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов, В.П. Филин). Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В каждом виде спорта модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

1) Единая педагогическая 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) Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3) Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4) Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5) Поступательное увеличение объема и 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.

6) 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.

Основными формами организации тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 м x 5 м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований).

Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

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

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, причём воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полёт мяча.

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

Стены (фон) должны быть тёмного цвета.

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 чётким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

– 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 весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные 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 учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

– в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движения (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;

– с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают своё формирование и могут справляться с нагрузкой, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т. д.)

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть более углублёнными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия (уроки) проводятся на всех этапах обучения, кроме спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- учебно-тренировочные группы – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приёмов (в том числе, подач и приёма подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

- группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.

При организации работы по настольному теннису необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и т. д.

Каждый тренер должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учёта тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований, характеристики на учащихся по дневникам самоконтроля, личные карты спортсмена.

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

Общие требования безопасности:

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

2) Опасность возникновения травм:

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

- 1) Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- 2) Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
- 3) Провести физическую разминку.

4) Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

- 1) Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- 2) При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3) Соблюдать игровую дисциплину.

4) Не вести игру влажными руками.

5) Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий

- 1) Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 2) Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 3) Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4) О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис подробно представлены в Нормативной части Программы (таблица 2, таблица 3, таблица 4).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в таблице 11.

Таблица 10 – Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по настольному теннису в рамках Программы

Тренировочные сборы в рамках программы						
№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников				
		ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ	Оптимальное число участников сборов
1 Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2 Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей

						спортивную подготовку
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-		До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Подготовка квалифицированных спортсменов в настольном теннисе – сложный, многофакторный, трудоёмкий и длительный процесс. Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются Директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

Присвоение спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов осуществляется за выполнение требований по занятому месту или за выполнение требований по количеству побед.

При выполнении требований по количеству побед необходимо одержать в течение года:

– для выполнения I спортивного разряда одержать 8 побед над спортсменами, имеющими I спортивный разряд.

– для выполнения II спортивного разряда одержать 8 побед над спортсменами, имеющими II спортивный разряд.

– для выполнения III спортивного разряда одержать 8 побед над спортсменами, имеющими III спортивный разряд.

– для выполнения I юношеского разряда одержать 8 побед над спортсменами, имеющими I юношеский разряд.

– для выполнения II юношеского разряда одержать 8 побед над спортсменами, имеющими II юношеский разряд.

Год исчисляется с даты первой победы. Победа над спортсменом, имеющим более высокий спортивный разряд (юношеский спортивный разряд), приравнивается к двум победам. Победа над одним и тем же соперником засчитывается как одна победа.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий настольным теннисом;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процесс спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля – 2 раза в год. Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное. Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к занятиям спорта. Повторное проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объём и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать тренировочный процесс. Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

Углубленной формой врачебного контроля является диспансеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния. Проводятся 1-2 раза в год и включают обследование физического развития по таким показателям как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. С помощью врачебно-

педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект даёт возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха изменения происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнений.

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учётом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

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

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь её оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача и тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

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

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Биохимические исследования в спортивной практике проводятся либо самостоятельно, либо входят в комплексный медико-биологический контроль подготовки спортсменов высокой квалификации. Основными задачами биохимического контроля являются:

- Оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена.
- Оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности.
- Контроль протекания восстановления после тренировки.
- Оценка эффективности новых методов и средств развития скоро-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.
- Оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Особенностью проведения биохимических исследований в спорте является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Однако характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому при проведении биохимических исследований в спорте пробы для анализа берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее

завершения и в разные сроки восстановления. Физические нагрузки, используемые для тестирования, можно разделить на два типа: стандартные и максимальные. Стандартные физические нагрузки являются строго дозированными. Их параметры определены заранее.

При проведении биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть доступными для всех испытуемых и хорошо воспроизводимыми. При оценке уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно подбирать группы спортсменов примерно одинаковой квалификации. Стандартная нагрузка также может быть использована для оценки эффективности тренировок одного спортсмена. С этой целью биохимические исследования данного спортсмена проводятся на разных этапах тренировочного процесса с использованием одних и тех же стандартных нагрузок. Максимальные, или предельные, физические нагрузки не имеют заранее заданного объема. Они могут выполняться с заданной интенсивностью в течение максимального времени, возможного для каждого испытуемого, или в течение заданного времени, или на определенной дистанции с максимально возможной мощностью. В этих случаях объем нагрузки определяется тренированностью спортсмена.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки 1-2 года обучения:

1) Теоретическая подготовка

–Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

–История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

–Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

–Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

–Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.

–Самостоятельные занятия дома и их значение.

–Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.

–Краткие сведения о технике настольного тенниса.

2) Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей. Для этого применяются:

–комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

– комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

–легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

–метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

– спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

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 освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (восьмерки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

3) Техничко-тактическая подготовка

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подачи;
- игра на счет разученными ударами; - начальная работа по развитию тактического мышления;
- работа у стенки;
- изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- изучение техники «свечи».

4) Интегральная подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количеством мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

5) Морально-волевая подготовка

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов. Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года обучения:

1) Теоретическая подготовка

- История развития настольного тенниса;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- Профилактика травматизма;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря и уход за ним;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

2) Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

– Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

– Упражнения для мышц ног. Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

– Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

– Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

– Упражнения с предметами:

– Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

– Наскоки на лестнице.

– Комплекс «Лесенка».

– Прыжки через планку 20 см.

– Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

– Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

– Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

– Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

– Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

– В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

–Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

–«Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

–Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

–Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

–Имитационные упражнения с резиной.

–Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

–Набивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

–Отработка ударов у тренировочной стенки.

–Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

–Многоскоки.

–Упражнения на развитие специальной гибкости.

3) Техническая подготовка

–Индивидуализация стиля игры;

–Отработка техники изученных элементов;

–Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

–Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

–Отработка техники топ-спина справа и слева против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

–Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)

–Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

–Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;

–Промежуточная игра;

–Освоение техники завершающего удара.

4) Тактическая подготовка.

–Атакующие действия при своей подаче;

–Атакующие действия при подаче соперника;

–Контратакующие действия;

–Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

–Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

–Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

–Комбинации на приеме подачи;

–Составление индивидуальных планов подготовки;

–Тактика парных игр;

–Тактика командной встречи.

5) Инструкторская и судейская практика

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

–Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

–Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

–Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

–Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

–Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

–Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

– Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

– Уметь руководить командой на соревнованиях.

– Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

– Уметь самостоятельно составить план тренировки.

– Вести дневник самоконтроля.

– Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года обучения:

1) Теоретическая подготовка

– Техника работы с БКМ;

– Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.

– О вреде алкоголя, курения и наркотиков;

– Контратака;

– Особенности и значение промежуточной игры;

– Способы распознавания подач с различными видами вращений;

– Анализ выступлений на соревнованиях.

– Совершенствование техники элементов настольного тенниса;

– Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;

– Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;

– Различия по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстрой и силе вращения различных ударов;

– Особенности и значение промежуточной игры;

– Особенности игры против спортсменов – левшей;

– Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;

– Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;

– Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

2) Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП): на занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

– Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

– Упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

– Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

– Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

– Упражнения с предметами.

– Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

- Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

– В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

– Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

– «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП): на занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

- БКМ (работа с большим количеством мячей).

- Отработка техники элементов «на колесе».

- Работа с роботом.

- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

- «Лесенка».

3) Техническая подготовка

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;

- Совершенствование техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема;

- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с роботом.

- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

4) Тактическая подготовка

- Атакующие действия при своей подаче;

- Атакующие действия при подаче соперника;

- Контратакующие действия;

- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

5) Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

- Тренировочные игры на счет с заданием;

- Игра с переходом;

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6) Инструкторская и судейская практика

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;

- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;

- Уметь руководить командой на соревнованиях;

- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;

- Уметь самостоятельно составить план тренировки;

- Вести дневник самоконтроля;

- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

7) Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

–Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

–Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

–Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

–Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования

1) Теоретическая подготовка

–Техника элементов бадминтона;

–Индивидуальный стиль игрока;

–Контроль и самоконтроль;

–История развития настольного тенниса в СССР, России, Челябинской области;

–ФНТР, ФНТ ЧО;

–Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);

–Разновидности инвентаря;

–Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

–Техника передвижения в парных играх;

–Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;

–Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;

–Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольном теннисе;

–Тактика ведения парной игры.

2) Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

–Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;

–Упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки; ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами; бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.;

–Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

–Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

–Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости;

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п. Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

- Имитационные упражнения с резиной;

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

- Отработка ударов у тренировочной стенки;

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- Отработка техники элементов «на колесе»;

- Работа с робопонгом.

3) Техническая подготовка

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);

- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Совершенствование техники завершающего удара;

- Повышение скорости выполнения всех ударов;

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);

- Контратакующие удары;

- Топ-спины;

- Свеча, удар по свече.

4) Тактическая подготовка

- Атакующие действия при своей подаче;

- Атакующие действия при подаче соперника;

- Контратакующие действия;

- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- Комбинации на приеме подачи;

- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- Розыгрыши концовок;

- Составление индивидуальных планов подготовки;

- Индивидуальные домашние задания;

- Индивидуальная тактика ведения игры;

- Тактика парных игр;

- Тактика командных встреч;

- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

5) Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

- командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

6) Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

– инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7) Восстановительные средства и мероприятия.

– предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

– ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

– восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)

– физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8) Инструкторская и судейская практика.

– определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

– определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

– обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток; Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

1) Теоретическая подготовка

– Инструктажи по безопасности;

– Техника элементов настольного тенниса;

– Техника сложных подач и техника их приема;

– Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;

– Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;

– Совершенствование индивидуальных стилей;

– Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

– Особенности игры против игроков разных стилей;

– Аутотренинг;

– Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля;

– Разнообразие инвентаря, особенности игры против спортсменов с накладками

типа «шпы».

2) Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

– Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения); отжимание; упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

– Упражнения для мышц ног: махи ногами; приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки; ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами; бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.; «лесенка»; наскок на лестнице.

– Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; «Мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища.

– Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа, поднятие ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

– Упражнения с предметами:

– Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

– Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

– Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

– Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

– Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

– Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств.

– В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

– Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

– «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

– Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

– Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

– Имитационные упражнения с резиной;

– Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

– Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

– Отработка ударов у тренировочной стенки;

– Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

– Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

– Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

– БКМ (работа с большим количеством мячей);

– Отработка техники элементов «на колесе»;

– Работа с роботом-пушкой.

3) Техническая подготовка

– Индивидуализация стиля игры;

– Отработка техники изученных элементов;

– Совершенствование сложных подач и их приема;

– Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;

– Освоение техники приема завершающего удара («свеча»);

– Совершенствование техники короткой подачи ее приема;

–Отработка усиления скорости полета мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;

–Прием подач с боковым, верхне-боковым и нижне-боковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;

–Использование выпадов и скрестного передвижения;

–Отработка контратакующих действий (перекрут, скрутка, удар)

–Отработка атакующих действий при своей подаче;

–Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

–Изучение техники «свечи» с подкруткой;

–Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

–Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств.

4) Тактическая подготовка

–Атакующие действия при своей подаче;

–Атакующие действия при подаче соперника;

–Контратакующие действия;

–Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

–Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

–Комбинации на приеме подачи;

–Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

–Розыгрыши концовок;

–Составление индивидуальных планов подготовки;

–Индивидуальные домашние задания;

–Индивидуальная тактика ведения игры;

–Тактика парных игр;

–Тактика командных встреч;

–Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

–Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

–Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

–Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

5) Интегральная подготовка

–упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;

–упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;

–упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей;

–тренировочные – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике с учетом особенностей индивидуального стиля каждого спортсмена;

–контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;

–соревнования – решение задач соревновательной обстановке.

6) Инструкторская и судейская практика.

–проведение тренировочных занятий различной направленности;

- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена;

- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на примерах спортсменов младших возрастов спортшколы;

- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

7) Морально-волевая (психологическая) подготовка

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;

- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и парах;

- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий;

- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр.

8) Восстановительные мероприятия

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж;

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, бассейн, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, бассейн).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного в данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение тренировочного плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям), взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

– оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);

– специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;

– простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психологического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений

1) Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.

2) Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

3) Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4) Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5) Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6) Воспитательное воздействие коллектива.

7) Совместные общественные мероприятия.

8) Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9) Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок.

10) Создание жестких условий тренировочного режима.

11) Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха и медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки 1 года обучения основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах начальной подготовки 2 года обучения внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В основной части занятий — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции,

повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Физические нагрузки назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Занятия должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воли и стремления к повышению качества показателей, необходимых для успешной игры.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов в ходе освоения Программы спортивной подготовки следующая:

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

3.7 Планы применения восстановительных средств

Таблица 11 – Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)

Процессы		Время восстановления
1.	Восстановление O ₂ – запасов в организме	10-15 с
2.	Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-5 мин
3.	Оплата алактатного O ₂ - долга	3-5 мин
4.	Устранение молочной кислоты	0,5-1,5 ч
5.	Оплата лактатного O ₂ - долга	0,5-1,5 ч
6.	Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12-48 ч
7.	Восстановление запасов гликогена в печени	12-48 ч
8.	Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков	12-72 ч

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки. Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;

–оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;

- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

–психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

–психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

–психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

–гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

–физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);

–сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;

–фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

–при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

–средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

–не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

–в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных средств.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 13). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУ

СШ, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Таблица 12 – Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

–Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

–Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

– Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

–Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

–Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

– Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

–Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

1) На тренировочном этапе подготовки необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

2) Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований муниципальных образований и регионального уровня в роли судьи, секретаря.

3) Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис видно из таблицы 14.

Таблица 14 – 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.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результаты реализации Программы дифференцированы по этапам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «настольный теннис»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- для перехода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

Длительность периода 2 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

- для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»; сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 3-х лет.

Длительность периода 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;

- для перехода на этап высшего спортивного мастерства необходимо выполнить - спортивное звание «мастера спорта России»; сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

Длительность периода без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Длительность периода без ограничений.

4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:

Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной

дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного – на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего – на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного – на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек. Этапный контроль – основными задачами являются определение, измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных

показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях, изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годового планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле – на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде – один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Обычно контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года, основные требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовки представлены в таблицах.

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации.

Контрольно-переводные нормативы для перевода (зачисления) в Приложении А.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах №15-18.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним планом сдачи контрольно-переводных нормативов. Результаты тестирования хранятся в Учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

Методические указания по организации и проведению тестирования

1) Челночный бег 3х10 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

– участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

– старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

– при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

– использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

– при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

– при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

– при отталкивании ногами поочередно;

– при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

– при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3) Прыжки боком через планку высотой 20 см. за 30 с. выполняется из исходного положения: стоя боком к планке.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– прыжки лицом к скамейке;

– прыжки на скамейку;

– прыжки с ноги на ногу.

4) Метание меча для настольного тенниса выполняется с места способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки);

– мяч не попал в сектор;

– попытка выполнена без команды судьи;

– просрочено время, выделенное на попытку.

5) Прыжки через скакалку за 30 с. выполнять с короткой скакалкой, руки сбоку от туловища, прыжки выполнять на месте. Вращения скакалкой двумя руками, толчок ногами одновременно.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– попытка выполнена без команды судьи;

– просрочено время, выделенное на попытку.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»). П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М. : Физкультура и спорт, 2013. – 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М. : Дивизион, 2016. – 188 с.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М. : Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Г. В. Барчукова, В. А. Воробьев. – М. : Советский спорт, 2004. – 121 с.
7. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. пособие для вузов / Г. В. Барчукова. – Учебник для вузов. — М.: Академия, 2006. — 528 с.
8. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М. : СпортАкадемПресс, 2018. - 168 с.
9. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
10. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
11. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. – М. : Спорт, 2015. - 241 с.
12. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки : метод. основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 359 с.
13. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Сов. спорт, 2009. – 199 с.
14. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
15. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 400 с.
16. Команов, В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В. В. Команов. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
17. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник /Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
18. Мацак, А. Б. Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет / А. Б. Мацак, В. Г. Башкирова. – Самара: СГПУ, 2002. – 68 с.
19. Настольный теннис: правила игры, судейство соревнований / Сост. В. А. Шалаев, Е .А. Бородина. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. Гум. Ун-та, 2009. – 51 с.
20. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / Под ред. И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
21. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

22. Серова, Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2017. – 192 с.
23. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевшиков. – М.: Просвещение, 2000. – 186 с.
24. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 619 с.
25. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта // Первый междунар. конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб.: (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.
26. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2002. – 260 с.
27. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004. – 228 с.
28. Столов, И. И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие / И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
29. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 206 с.
30. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
31. Тейхриб В. Е., Воркунов М. С. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие / В. Е. Тейхриб, М. С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009. – 86 с.
32. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М.: спорт, 2001. – 106 с.
33. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
34. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. №52-ФЗ.
35. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ.
36. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №31.
37. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 176 с.
38. Фриерман Э. Я. Настольный теннис / Э. Я. Фриерман. – М.: Олимпия пресс, 2005. – 80 с.
39. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 479 с.

5.2 Перечень Интернет-ресурсов и аудиовизуальных средств

1. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. МБУ СШ «Олимп» г. Челябинск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chel-olimp.ru/>
3. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru>
6. Федерация настольного тенниса России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ttfr.ru/>
7. РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>

6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на тренировочный год ежегодно формируется Учреждением на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А – Контрольно-переводные нормативы для перевода (зачисления в учебные группы по этапам подготовки

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки
по **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ** (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	TCC-1	TCC-2	TCC-3	TCC-4	TCC-5	ССМ-1	ССМ-2
Быстрота										
Бег на 10м (с.)	-	-	-	Не более 3.4	Не более 3.2	Не более 3.0	Не более 2.8	Не более 2.6	-	-
Бег на 30 м, (с.)	Не более 5.6	Не более 5.5	Не более 5.4	Не более 5.3	Не более 5.0	Не более 4.8	Не более 4.6	Не более 4.4	-	-
Бег на 60 м, (с.)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10.1	Не более 10.0
Координация										
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз)	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 25	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 30 с. (раз)	Не менее 35	Не менее 45	Не менее 55	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 45 с. (раз)	-	-	-	Не менее 75	Не менее 80	Не менее 85	Не менее 90	Не менее 100	Не менее 115	Не менее 123
Скоростно-силовые качества										
Прыжок в длину с места (м. см.)	Не менее 155	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 170	Не менее 174	Не менее 178	Не менее 182	Не менее 186	Не менее 190	Не менее 194
Метание мяча для	Не менее	Не менее	Не менее	-	-	-	-	-	-	-

настольного тенниса (м.)	4	5	6	Силовая выносливость						
Подтягивание на перекладине (раз)	-	-	-	Не менее 7	Не менее 8	Не менее 9	Не менее 10	Не менее 11	-	-
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 25	Не менее 30

Техническое мастерство: Обязательная техническая программа

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	-	-	-	16	17	18	20	22	24	26
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (кол-во ударов)	-	-	-	14	15	16	17	18	19	20
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	7	6	5	4	3	2	1
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	10	9	8	7	6	4	2
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5	6	7	7	8	9	10

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки
по **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ** (девочки, девушки)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ-1	ССМ-2
Быстрога										
Бег на 10м (с.)	-	-		Не более 3.8	Не более 3.6	Не более 3.4	Не более 3.2	Не более 3.0	-	-
Бег на 30 м, (с.)	Не более 5.9	Не более 5.8	Не более 5.7	Не более 5.6	Не более 5.4	Не более 5.2	Не более 5.0	Не более 4.8	-	-
Бег на 60 м, (с.)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10.8	Не более 10.6
Координация										
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз)	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 25	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 30 с. (раз)	Не менее 30	Не мене 40	Не менее 50	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 45 с. (раз)	-	-	-	Не менее 65	Не менее 70	Не менее 80	Не менее 85	Не менее 95	Не менее 105	Не менее 115

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (м. см.)	Не менее 150	Не менее 151.67	Не менее 153.34	Не менее 155	Не менее 160	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 175	Не менее 181	Не менее 186
Метание мяча для настольного тенниса (м.)	Не менее 3	Не менее 5	Не менее 6	-	-	-	-	-	-	-

Силовая выносливость

Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (раз)	-	-	-	Не менее 10	Не менее 11	Не менее 12	Не менее 13	Не менее 14	Не менее 20	Не менее 22
--	---	---	---	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Техническое мастерство: Обязательная техническая программа

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90	100	110
Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13	14	15
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	-	-	-	16	17	18	20	22	24	26
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (кол-во ударов)	-	-	-	14	15	16	17	18	19	20
Откидка слева со всей левой				7	6	5	4	3	2	1

