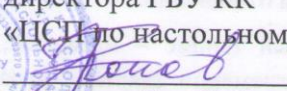


Принята на заседании тренерского
совета ГБУ КК «ЦСП по
настольному теннису»
протокол № 01-1 от 30.12.2013 г.

Утверждено
Исполняющий обязанности
директора ГБУ КК
«ЦСП по настольному теннису»

Э.Р. Попов
«31» декабря 2013 г.



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»**

Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от
18.06.2013 № 399 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта настольный теннис»

(зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2013 № 29135)

Срок реализации программы: 2014-2026 годы

г. Краснодар
2013 год

Содержание

| | | |
|-------|--|--|
| 1. | Пояснительная записка | |
| 2. | Нормативная часть Программы | |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. | |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. | |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис | |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы. Предельные тренировочной нагрузки. | |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку. | |
| 2.6. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | |
| 2.7. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. | |
| 2.8. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | |
| 2.9. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | |
| 2.10. | Структура годичного цикла | |
| 3. | Методическая часть программы. | |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий. | |
| 3.2. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. | |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | |
| 3.4. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | |
| 3.5. | Требования к организации и проведению врачебного, психологического и медико-биологического контроля | |

| | | |
|-------|--|--|
| | | |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по этапам подготовки и периоды подготовки | |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки | |
| 3.8. | Теоретическая подготовка | |
| 3.9. | Воспитательная работа | |
| 3.10. | Материально-техническое обеспечение | |
| 3.11. | Требования к кадрам | |
| 3.12. | Восстановительные средства и мероприятия | |
| 3.13. | Планы антидопинговых мероприятий | |
| 3.14. | Планы инструкторской и судейской практики | |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | |
| 4.1 | Критерии подготовки лиц, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис | |
| 4.2. | Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств. | |
| 4.3. | Требования к результатам реализации Программы. | |
| 4.4. | Виды контроля | |
| 4.5. | Нормативы промежуточной аттестации (контрольно – переводные нормативы) общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапы подготовки по виду спорта настольный теннис | |
| 4.6. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки по виду спорта настольный теннис | |
| 5. | Перечень информационного обеспечения | |
| 6. | План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦСП по настольному теннису» на тренировочный год. | |

1. Пояснительная записка

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

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

В основу программы спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки по настольному теннису» (далее ПСП) положены нормативные требования по общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки для спортсменов на разных этапах подготовки, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее ФССП) современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Настольный теннис является одним из наиболее популярным видов спорта в Российской Федерации (7 место среди развиваемых в РФ видов спорта по численности занимающихся в 2012 г.). В зарубежных странах наблюдается высокая популярность настольного тенниса как спортивного зрелища, формы досуга и средства оздоровления.

ПСП является основным документом по организации и проведению тренировочных занятий в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр спортивной подготовки по настольному теннису» (далее ЦСП), однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса, тренировочный и воспитательный процессы могут проводиться по авторским учебным программам, разработанными тренерами и утвержденными тренерским советом, приказом директора ЦСП.

Особенности организации тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

При осуществлении спортивной подготовки в ЦСП устанавливаются следующие четыре этапа и периоды:

- Этап начальной подготовки (НП)- 2 года: до года, свыше года подготовки;
- Тренировочный этап (ТЭ) – 5 лет (этап спортивной специализации);
- Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) – 3 года;
- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – не ограничен.

Программа спортивной подготовки ЦСП, непосредственно связана с развитием настольного тенниса как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для занимающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из МО Краснодарского края и регионов России.

2. Нормативная часть Программы

При разработке и реализации Программы учитывается существующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2012 г.).

- Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 «Об утверждении

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

- Приказ Министерства спорта РФ от 07.05.2013 г. № 244 «О Порядке утверждения Перечня базовых видов спорта».

- Перечень базовых олимпийских и паралимпийских видов спорта, развиваемых в субъектах РФ для подготовки резерва спортивных сборных команд РФ, утвержденного приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 14 июня 2011 г. № 571.

- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Нормативная часть программы содержит:

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

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|---|--|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки – 2 года | до года | 7 | 10-16 |
| | Свыше года | | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 лет | 1 - 5 | 8 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года | 1 год | 10 | 2- 6 |
| | 2 год | | |
| | 3 год | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 1- 6 |

2.2. 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 |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Техническая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 22-28 | 22-28 |
| Тактическая, теоретическая и 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

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

2.4. Режимы тренировочной работы и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 | 24 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 - 8 | 9 - 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 | 364 - 416 | 468 - 572 |
| Требование по спортивной подготовке | | Выполнение норматива юношеских спортивных разрядов и 1 спортивного разряда для Т-5 | | | Кандидат в мастера спорта | Мастер спорта |

Общегодовой объем тренировочного процесса, начиная с тренировочного этапа первого года подготовки может быть сокращен не более чем на 25 %, при объединении в одну группу занимающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов (Постановление главы администрации Краснодарского края № 1337 от 17.12.2008 г., приложение № 4).

Недельный и годовой режимы осуществления тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора.

Тренировочный процесс в ЦСП ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором ЦСП по представлению тренеров, в соответствии с нормами СанПиНа, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их образовательных учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующей продолжительностью: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

2.4.1. Перечень тренировочных сборов по настольному теннису

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного | Тренировочный этап (этап спортивной) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется ЦСП |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 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 | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |

| | | | | | | |
|------|--|------------------------------------|---|---|---|--|
| 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 двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку

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: 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 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 без 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 чувствительные периоды развития двигательных способностей спортсменов.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис

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

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

2.7.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по настольному теннису

2.7.1.1. Обеспечение оборудованием

Таблица №1

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

2.7.1.2. Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица № 2

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

2.7.1.3. Обеспечение спортивной экипировкой

| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|----------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | тренировочный летний | | щегося | | | | | | | | |
| 3. | Кроссовки для спортивных залов | Пар | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Спортивные брюки | пар | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Фиксаторы для голеностопа | комплект | на занимаю щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Фиксаторы коленных суставов | комплект | на занимаю щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксаторы локтевых суставов | комплект | на занимаю щегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шорты | пар | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Примечание: допускается экипирование спортсменов на этапах спортивной подготовки не в полном объеме: тренировочный этап – 50-70%, этап совершенствования спортивного мастерства – 80-90%, этап высшего спортивного мастерства – 90-100%.

2.8. Требования к количественному и качественному составу группы подготовки.

ЗАЧИСЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Организация приема поступающих, порядок зачисления спортсменов, дополнительный прием лиц, порядок формирования групп спортивной подготовки, организация внутреннего перевода лиц осуществляется в соответствии с приказом директора «Об утверждении Правил приема лиц в ГБУ КК «ЦСП по настольному теннису».

Зачисление спортсменов проходит в конце декабря каждого года в соответствии с требованиями государственного стандарта по виду спорта, предварительно на официальном сайте учреждения размещается объявление о наборе спортсменов, но не позднее одного месяца до зачисления.

На официальном сайте учреждения вывешивается расписание работы приемной комиссии, приема контрольных нормативов, рассмотрения апелляций и дата зачисления.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься культивируемыми видами спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями ПСП.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие этапы начальной подготовки при условии выполнения требований ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации, показавшие стабильные, высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», «Заслуженный мастер спорта». Возраст спортсмена не ограничивается, если спортсмен продолжает успешно выступать во всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы официальных спортивных мероприятий органов управления физической культуры и спорта регионального и федерального значения.

По решению директора ЦСП и тренерского совета могут быть зачислены спортсмены из других регионов России по предоставлению приказа об отчислении из другого спортивного учреждения, документов о наличии у спортсменов разрядов, званий.

Зачисление спортсменов с ограниченными возможностями (спорт глухих, спорт лиц с поражением ОДА) оформляется приказом директора ЦСП по решению комиссии на основании: заявления, медицинского заключения о допуске к тренировочному процессу, сдачи нормативов и при условии выполнения не менее 3 спортивного разряда (приказ о присвоении, квалификационная книжка).

ВНУТРЕННИЙ ПЕРЕВОД СПОРТСМЕНОВ

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Допускается внутренний перевод спортсмена моложе минимального возраста для зачисления на следующий этап спортивной подготовки при условии освоения им программы спортивной подготовки на соответствующем этапе и выполнении контрольно-переводных нормативов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР СПОРТСМЕНОВ

В течение года ЦСП имеет право дополнительно принимать спортсменов в следующем порядке:

1. Дополнительный набор осуществляется с письменного согласования Учредителя при наличии вакантных бюджетных мест.

2. Минимум за месяц до приема контрольных нормативов учреждение объявляет дополнительный набор спортсменов и на официальном сайте размещается подробная информация о количестве бюджетных мест, этапах, на которые объявляется дополнительный набор, расписание приема контрольных нормативов, расписание приемной и апелляционной комиссий, дата зачисления.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочный год.

| Разделы подготовки | ЭНП | | ТЭ | | | | | ЭССМ | ВСМ |
|--|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | | |
| Общая физическая подготовка час.% | 81-106 | 121-159 | 106-143 | 106-143 | 141-191 | 141-191 | 141-191 | 162-212 | 140-171 |
| | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка час.% | 53-71 | 80-107 | 106-143 | 106-143 | 141-191 | 141-191 | 141-191 | 212-287 | 203-265 |
| | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Техническая подготовка час. % | 96-121 | 145-182 | 162-212 | 162-212 | 216-282 | 216-282 | 216-282 | 275-349 | 343-436 |
| | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 26-34 | 26-34 | 26-34 | 22-28 | 22-28 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка час.% | 28-34 | 42-51 | 106-143 | 106-143 | 141-191 | 141-191 | 141-191 | 275-349 | 406-530 |
| | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 22-28 | 26-34 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика час. (%) | 12-18 | 19-28 | 56-69 | 56-69 | 75-91 | 75-91 | 75-91 | 162-212 | 265-358 |
| | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 13-17 | 17-23 |
| Кол-во час. с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки | 312 | 468 | 624 | 624 | 832 | 832 | 832 | 1248 | 1560 |
| Общее кол-во тренировок в год. | 156 | 260 | 260 | 260 | 312 | 312 | 312 | 364-416 | 468-572 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 24 | 30 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7-8 | 9-11 |

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса по каждому этапу подготовки по месяцам года утверждается приказом директора ЦСП.

2.10. Структура годичного цикла.

2.10.1 Подготовительный период

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения спортсменами наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных

нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

2.10.2. Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение спортсменами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Тренировочный процесс строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

2.10.3. Переходный период

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

2.10.4. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес спортсменов к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

2.10.5. Тренировочный этап (до 2-х лет спортивной подготовки)

На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Основные направления тренировочного этапа подготовки (до 2-х лет).

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить спортсменов с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Основным принципом тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе тренировочного процесса необходимо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

2.10.6. Тренировочный этап (свыше 2-х лет).

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления тренировочного этапа подготовки (до 2-х лет).

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

2.10.7. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же,

как и при подготовке учащихся на этапе углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Учащиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все учащиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

2.10.8. Этап высшего спортивного мастерства.

Годичный цикл подготовки на этапе высшего спортивного мастерства учащихся спортивных школ строится в основном с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и календаря соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специализированных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Однако при этом необходимо учитывать, что на данном этапе совершенствования спортивного мастерства важное значение имеет индивидуальный подход и такие важные моменты, как периоды участия в соревнованиях, особенности стиля игры теннисиста и индивидуальные особенности его восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому рекомендуется индивидуальное недельное планирование.

Основные направления этапа высшего спортивного мастерства.

1. Совершенствовать морально-волевые качества, воспитывать патриотизм, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. Совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Осуществлять дальнейшее совершенствование техники с учетом передовых тенденций ее развития.

3. Совершенствовать уровень развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая скоростно-силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у учащихся способность к самостоятельному планированию и контролю тренировочных нагрузок, анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Совершенствовать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

3. Методическая часть программы

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебный год в ЦСП начинается с 1 января, тренировочный процесс в ЦСП осуществляется на русском языке.

Тренировочный процесс в ЦСП проводится по спортивным программам, разрабатываемых и утверждаемых ЦСП на основе ФССП.

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением средств обучения и восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, реальной организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам, заданиям;
- участие в соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практика;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;
- медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия.

Основными задачами ЦСП на этапах многолетней подготовки являются:

Развитие массового спорта

На тренировочном этапе:

- повышение уровня физического здоровья, физической и специальной подготовленности;
- выполнение нормативных требований в избранном виде спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание основных физических качеств;
- овладение техническими приёмами избранного вида спорта;
- знакомство с правилами избранного вида спорта;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Развитие спорта высших достижений

На этапе спортивного совершенствования мастерства:

- повышение уровня специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований в избранном виде спорта в соответствии с возрастной группой;
- приобретение соревновательного опыта;
- знакомство с периодизацией тренировочного процесса;
- ознакомление с организацией и проведением соревнований;
- судейство соревнований различного уровня;
- специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Краснодарского края и России.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики;
- освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- достижение результатов уровня сборной команды России.

3.2. Требования к технике безопасности условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности:

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям по настольному теннису допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер должен заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Спортсмен должен снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций, надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой, тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола, провести физическую разминку, внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер должен следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц, следить за спортсменами во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке, не давать спортсменам излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой, уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Спортсмен должен не выполнять упражнения без предварительной разминки; не размахивать ракеткой, бить по мячу только в заданном направлении, не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему, не заходить в игровую зону играющей пары, при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие спортсмены, не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами, не выполнять удары без разрешения тренера, при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера, при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки, соблюдать игровую дисциплину.

При плохом самочувствии прекратить занятия и при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру. Все спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен убрать спортивный инвентарь в места для его хранения, организованно покинуть место проведения занятия,- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру. За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе. При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей и зрителей. Ответственность за обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на главного судью, заместителя главного судьи по безопасности.

Требования безопасности в период соревнований и в пути следования:

К мерам по обеспечению безопасности относятся: подготовка и расстановка спортивного инвентаря и оборудования, поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований, организация противопожарных мероприятий, организация медицинских профилактических мероприятий во время соревнований,

Ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований в пути следования и в период нахождения на соревнованиях, а также за выполнение всеми участниками правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка, несут руководители команд.

Обеспечение безопасности при организации и проведении перевозок спортсменов осуществляется согласно «Методическим рекомендациям по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным транспортом, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации и главным государственным инспектором безопасности дорожного движения Российской Федерации.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на тренировочный год в (в час.)

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка | 93 | 145 | 126 | 167 | 187 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 64 | 93 | 125 | 167 | 250 | 234 |
| Техническая подготовка | 109 | 161 | 187 | 250 | 312 | 390 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 31 | 46 | 124 | 165 | 312 | 468 |
| Участие в соревнованиях, | 15 | 23 | 62 | 83 | 187 | 312 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|------|------|
| инструкторская и судейская практика | | | | | | |
| Всего часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 | 1248 | 1560 |

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

1. Тестирование антропометрических показателей.
2. Тестирование физических качеств.
3. Психологическое тестирование.
4. Отбор перспективных спортсменов.
5. Анализ выступлений на соревнованиях.
6. Контроль развития двигательных способностей и функциональных состояний.
7. Текущий тренировочный контроль становления двигательных способностей.
8. Экспресс-контроль функциональных состояний в процессе тренировок.
9. Медицинский контроль и самоконтроль функционального состояния.

3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и медико-биологического контроля

3.5.1. Врачебный контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Врачебный контроль за спортсменами на этапе начальной подготовки, осуществляется врачом ЦСП, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами начиная с тренировочного этапа подготовки осуществляется Центром медицинской профилактики

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

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

3.5.2. Психологический контроль.

3.5.3. Медико-биологический контроль

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном медико-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе Центра медицинской профилактики. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки и периоды подготовки.

3.6.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки Педагогическая ориентировка для тренеров

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей 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.

Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание

мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

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

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

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

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

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

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

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

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

Базовая тактика

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

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

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие в соревнованиях ЦСП.

4. Принять участие не менее в 4-х соревнованиях, играть не менее 20 встреч.

Спортсмены групп начальной подготовки свыше 2 лет подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в 6 соревнованиях (не менее 30 встреч).

Программный материал занятий тренировочного этапа (до 2-х лет).

Педагогическая ориентировка для тренеров

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

Базовая техника

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

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

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

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

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

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

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

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

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

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам. Участвовать не менее в 6 соревнованиях, провести 36 встреч.

Программный материал занятий на тренировочном этапе (свыше 2-х лет.)

Педагогическая ориентировка для тренера

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

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с

сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

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

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

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

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

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

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

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

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

накатом.

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

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

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.

Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.

Педагогические ориентировки для тренеров

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накато́м + атакующий удар.
4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.
5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.
6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накато́м, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накато́м на столе.

Стиль игры — топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накато́м при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны: овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

6. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накато́м: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика

1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры — подрезка + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной z поставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные Варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования. Участвовать не менее 12 соревнованиях и провести от 68 до 84 встреч.

Программный материал занятий этапа высшего спортивного мастерства.

Педагогическая ориентировка для тренеров

Закреплять и повышать технический и тактический уровень выполнения освоенных ранее ударов и комбинаций в процессе тренировок по нижеследующим разделам.

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов.

На базе овладения длинными быстрыми топ-спинами научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ-спину. Изучать технику контратакующих ударов справа.

Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладеть техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

2. Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладеть быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладеть техникой отражения мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами.

При игре подставкой слева с последующим атакующим ударом справа овладеть техникой подставки слева в сочетании с атакующим ударом слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в различные игровые зоны.

4. Подача и прием подачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач (по одной справа и слева) в сочетании со вспомогательными способами, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и достижения эффекта «неожиданности» подачи.

С целью перехвата наступательной инициативы и срыва атакующих действий соперника овладеть техникой приема мячей, вылетающих за пределы стола, топ-спином, а также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

5. Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой подачи или одной из вспомогательных подач. Изучать и совершенствовать тактику внезапной атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим, обманным ударом в зависимости от применения подачи и способа приема ее соперником в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих атакующих ударов.

Изучать тактику атаки по топ-спину с перехватом инициативы и последующим завершающим ударом. При атакующем стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и совершенствовать тактику достижения преимущества в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой позиции.

2. Тактика атаки после толчка. Исползую в качестве основного стиля игры атаку справа по всему столу, учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении, с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При примерно равной силе атакующей игры слева и справа наращивать силу удара слева, увеличивать скорость и вариативность ударов справа. При умении выполнять сильные разнонаправленные атакующие удары с обеих сторон появляется возможность воспользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа и слева и быстрых накатов с переходом при благоприятных условиях к серийным атакующим ударам справа.

3. Тактика атаки после подрезки. Овладевать тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над полом.

4. Тактика атаки после выполнения топ-спина с полувысокой траекторией. Изучать и овладевать тактикой завершающих ударов в корпус после полувысокого топ-спина и короткой скидки.

5. Тактика приема подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, непрерывно совершенствовать умение изменять способы приема подачи, сдерживать атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом розыгрыше контратаковать, в ходе промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки.

Тактика атаки после приема подачи: изучать и овладевать тактике атаки после приема накатоми мячей, вылетающих за пределы стола и коротким толчком мячей над столом, сочетать прием подачи серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладевать тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

На основе совершенствования изученных технических приемов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая главное внимание на увеличение силы удара.

1. Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощностью и вариативностью, позволяющим как и вести тотальное широкое наступление, так и играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.

2. Техника атакующего удара и наката слева. Овладевать техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми длинными ударами из средней и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами, внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.

3. Техника подрезки. На основе формирования умения выполнять низкие быстрые удары с сильным нижним вращением мяча овладевать техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча.

4. Поддача и прием поддачи. Овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач (по 2 слева и справа) в сочетании со вспомогательными. Обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» подачи, овладевать техникой приема подачи накатом, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладевать техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.

5. Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, учиться выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.

6. Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений, применяемые при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при быстроатакующем стиле. Особое внимание обращать на выполнение наиболее эффективной подачи в сочетании со вспомогательными подачами с последующей быстрой атакой по всему столу. При этом атакующий удар справа является основным, а удар слева - вспомогательным.

2. Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки после выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Формировать умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

3. Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладевать такими тактическими приемами, как: сильная атака слева или контрнакат после противостояния в средней зоне, серийные контрнататы справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.

4. Тактика приема поддачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки: используя качественные быстрые удары с вращением и короткие скидки с обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника с тем, чтобы в четвертом розыгрыше перейти в контратаку топ-спином или подготовить условия для атаки.

5. Тактика быстрой атаки. Принимая подачи соперника разными способами, выжидать момент для быстрой атаки или для атаки топ-спином после четвертого розыгрыша и затем переходить к серийным атакующим действиям.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. Топ-спин и атакующий удар справа. Овладевать техникой выполнения топ-спинов и атакующих ударов справа, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладевать техникой выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны косой скидки, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей, посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и

топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.

2. Накат и атака слева. Овладеть техникой отражения различных мячей быстрым накатом, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, быстрой подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки, быстрого атакующего удара, удара с топ-спином, а также на игру в ближней и средней зонах.

3. Техника подрезки. На базе овладения техникой быстрых, с низкой траекторией полета мяча подрезок научиться в первых розыгрышах выполнять подрезки, контролируя силу, вращение и направление полета мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладеть техникой приема подачи накатом, топ-спином с ускорением и атакующим ударом мячей, вылетающих за пределы стола; приема подач скидкой, обманным скользящим ударом мячей над столом, стремиться к захвату наступательной инициативы атакующим ударом по восходящему мячу.

5. Работа ног. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

Тактика

1. Тактика атаки топ-спином после подачи. В основном та же, что и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда мяч находится на восходящей траектории полета.

2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки. Овладеть тактикой контратаки накатом в ближней зоне после серийного выполнения быстрых, сильных ударов справа в сочетании с тормозящей подставкой слева, тактикой применения быстрых накатов и ударов, а также тактикой выведения соперника из равновесия разными по силе и направлению ударами с последующим завершением атаки.

3. Тактика противостояния в средней зоне с последующим переходом в атаку. Во время противостояния в средней зоне слева и справа серийно выполнять косые накаты, длинные накаты и контрнататы; сильными, в дальнюю зону стола разнонаправленными мячами контролировать игру соперника, выводить его из равновесия, выжидать удобный момент для завершения атаки.

4. Тактика атаки после наката. На основе стабильного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после выполнения наката; атаки в центр и по углам после длинного быстрого и короткого топ-спина.

5. Тактика приема подачи. Тактика надежности и вариативности, защиты и контратаки. Используя в первых розыгрышах надежные, быстрые подрезки слева или короткие скидки, контролировать силу атаки соперника, а в четвертом розыгрыше выполнить ответный накат или осуществить переход к серийному обмену ударами и созданию условий для контратаки.

Стиль игры — подрезка + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнататов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов справа из средней и дальней зон, а также атакующих ударов над столом в момент, когда мяч находится на восходящей части траектории полета.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки для повышения качества и разнообразия вращения, совершенствовать технику выполнения быстрых подрезок по углам и коротких скидок. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой «подрезки перевернутой ракеткой».

4. Поддача и прием поддачи. Необходимо овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач - по одной слева и справа - и нескольких вспомогательных, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и обеспечении непредсказуемости подачи.

Принимать подачу в основном подрезками и срезками с контролируемой траекторией и разными точками отскока в сочетании с быстрыми подрезками по углам и короткими скидками, акцентировать внимание на умении атаковать топ-спином после приема подачи: уметь принимать топ-спины над столом подставкой по прямой и по диагонали.

5. Работа ног. Совершенствовать различные способы передвижения, применяемые при выполнении атакующих ударов с нижним вращением.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после поддачи. В основном та же, что и при атакующих ударах и быстрых накатах.

2. Контроль игры срезками по всему столу и контратака. Изменяя траекторию полета и вращение мяча, выводить соперника из равновесия; контрнакаты и игра накатами против срезок; сочетание подставки, атакующего удара, топ-спина при обмене срезками над столом; быстрая атака по ключевому мячу.

3. Тактика приема поддачи. Принимая подачи соперника стабильными длинными и низкими срезками, срывать развитие атаки с последующим переходом после противостояния к быстрой атаке; совершенствовать технику внезапной атаки по мячам, вылетающим за пределы стола; уметь атаковать серийно.

4. Тактика атаки после подрезки. В ходе обмена стабильными подрезанными ударами искать возможность для быстрой атаки, при игре обеими сторонами ракетки, используя подрезки «перевернутой ракеткой», создавать условия для внезапной атаки.

5. Тактика атаки после наката. На основе стабильного и качественного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после подготовительного наката, овладевать тактикой атаки по центру или по углам после «длинного» наката или короткой скидки.

6. Тактика смены способов поддачи. Используя уже освоенную тактику, тренироваться в циклической смене способов поддачи.

3.6.9. Парная игра

Базовая техника

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.

2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.

4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

Тактика

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой.

4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.

5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

Соревновательная подготовка

1. Атака после поддачи.

2. Выбор «ключевого» мяча.

3. Игра в заданную зону.

4. Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).

5. Официальные соревнования. Участвовать от 14 до 16 соревнованиях и провести от 84 до 96 встреч.

3.6.10 . Примерные схемы тренировочных занятий Специализированная разминка

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть - разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть - специальная разминка - разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:

- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- мышцы - подниматели ребер;
- трапециевидные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы

Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;

- 1.1. - задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;

- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца - натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головы:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной

кости:

- лопаточно-подъязычная мышца;
- грудино-подъязычная мышца;
- двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапецевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закрепленной лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапецевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы-вращатели.

Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»: при вертикальном растяжении:

- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;

- большая приводящая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;

при горизонтальном растяжении:

- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

2 часть разминки

При беге сокращаются следующие мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно-поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца голени;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;

- клювоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед-назад»:

- большая грудная мышца;
- трапецевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца - подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапецевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювоплечевая мышца;
- большая круглая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- трехглавая мышца плеча;
- локтевая мышца;
- квадратный пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца-супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:

- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 мин до 20-25 мин. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения,

направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.

3.7.1. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

3.7.2. Общая психическая подготовка.

Общая психическая 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).

3.7.3. 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.

3.7.4. 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 боевая 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 осуществляются 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.

3.7.5. 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.

3.7.6. 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, развитию 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 совершенствуются 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 ПСП 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.

3.8. Теоретическая подготовка

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

3.8.1. Примерный план по теоретической подготовке

| тема | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
|--|---------------------------|----|--------------------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Планирование и контроль подготовки | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Основы тактики игры и тактической подготовка | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Установка на игру и разбор результатов игры | | 1 | 20 | 20 | 26 | 30 | 40 |
| Всего час. | 10 | 12 | 32 | 32 | 46 | 50 | 70 |

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

3.8.2. Темы

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие настольного тенниса в России

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Планирование и контроль спортивной подготовки

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

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Основы тактики и тактическая подготовка

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

Спортивные соревнования

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

Установка на игру и разбор результатов игр

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

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

освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

3.9. Воспитательная работа.

Организация тренировочного процесса, воспитательная и культурно-массовая работа со спортсменами ЦСП осуществляются директором, заместитель директора, тренерским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями.

Специфика воспитательной работы в ЦСП состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочного процесса, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательные средства:

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

3.9.1. Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в ЦСП;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

3.10. Материально-техническое обеспечение.

1. Общие условия к материально-технической базе и инфраструктуре ЦСП, устанавливаются ФССП, содержат следующее:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета.

3.11 . Требования к кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3.12. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: тренировочные, медико-биологические, гигиенические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3.13. План антидопинговых мероприятий

1. Семинар для специалистов, курсы повышения квалификации.
2. УМО членов сборной РФ.
3. Организация антидопинговых мероприятий в проведении ТМ сборной Краснодарского края по всем возрастам.
4. Подача заявок на проведение допинг контроля на календарных соревнованиях.
5. Подача заявки на медикаменты для обеспечения подготовки сборных команд.
6. Участия в совместных мероприятиях по обеспечению контроля за медицинским состоянием спортсменов, научные конференции, круглые столы, совместные семинары.

3.14. План 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. Критерии подготовки лиц, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

| качества и телосложение | Физические | 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. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | * | * | * | * | | |
| Мышечная масса | | | | | | * | * | * | * | | |
| Быстрота | | | * | * | * | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | * | * | * | * | * | | | |
| Силовые способности | | | | | | * | * | * | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | * | * | * | | | | | * | * | * |
| Анаэробные возможности | | | * | * | * | | | | * | * | * |
| Гибкость | * | * | * | * | | | | | | | |
| Координационные способности | | | * | * | * | * | | | | | |
| Равновесие | * | * | | * | * | * | * | * | | | |

4.3. Требования к результатам реализации Программы.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

4.3.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4.3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта настольный теннис

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта настольный теннис определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта настольный теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис определяется положением, утвержденного приказом директора ЦСП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим требования ФССП, предоставляется возможность, повторно, продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Спортсмены, не выполнившие требования ФССП, могут продолжить прохождение спортивной подготовки на платной основе с заключением договора с ЦСП согласно внутренним локальным актам.

4.4. Виды контроля ОФП, СФП, тактической подготовки, нормативы промежуточной аттестации (контрольно-переводные нормативы) по ОФП, СФП для перевода на этапы.

Прием контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки проводится комиссией ЦСП, ежегодно, в декабре месяце.

Старшие тренеры, тренеры и администрация ЦСП осуществляют контроль за тренировочным процессом.

Контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;

- контроль тренировочного процесса;

- контроль за состоянием спортсменов.

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

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

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

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

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками

дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

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

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

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

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

4.4.2. Контроль тренировочного процесса осуществляется по следующим направлениям:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.4.3. Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля.

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

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

4.4.4. Самоконтроль

Для правильного построения тренировочного процесса и сохранения высокой спортивной работоспособности необходимо, чтобы спортсмен сам регулярно наблюдал за состоянием своего здоровья. Самоконтроль помогает ему следить за ходом тренировочного процесса, учитывать индивидуальные особенности своего организма и вовремя замечать признаки переутомления. Обучить спортсмена основным правилам самоконтроля должен врач или тренер. Во время бесед они объясняют сущность каждого показателя, рассказывают и показывают, как следует вести дневник самоконтроля.

Спортсмен должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля заносятся в дневник.

Обычно учитывают и записывают следующие показатели: самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое); наличие вялости, слабости, усталости; работоспособность (повышенная, обычная, пониженная); желание тренироваться (заставил себя тренироваться, после разминки появилось желание тренироваться); сон (длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал, сновидения); аппетит (повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда); пульс (число ударов в минуту, ритм, характер наполнения); условия занятий (где проводились занятия – спортивный зал, стадион); метеорологические условия; вес (до и после тренировки, а также утром натощак в обнаженном виде). Состояние здоровья по данным самоконтроля оценивается с учетом всех показателей.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса тела, значительное снижение или учащение пульса в покое – все это признаки наступающего утомления и перетренировки.

Следует подчеркнуть, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения. Поэтому спортсмены не должны делать поспешные выводы при изменении показателей самоконтроля. Прежде чем менять режим жизни и тренировки, необходимо посоветоваться с врачом и тренером. Тренер должен регулярно проверять дневник самоконтроля спортсмена.

В ходе подготовки спортсменов, как правило, используются простейшие формы медицинского контроля, которые могут осуществлять и сами спортсмены.

В их состав входит проба Руффье (Ю. П. Замятин, 1994), которую может осуществлять каждый тренер, не обращаясь к услугам представителей медицины.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, в положении сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд (под метроном) с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Тестирование проводится перед каждым тренировочным занятием с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Оценка физической работоспособности производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3 - 200)/10$$

Для количественной оценки уровня тренированности сердечно-сосудистой системы используется критерий оценки индекса Руффье

Качественная оценка пробы Руффье

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3–6 |
| Удовлетворительно | 7–10 |
| Плохо | 11–14 |

Кроме этого метода, используется ортостатическая проба, свидетельствующая об общем функциональном состоянии, суть которой заключается в измерении пульса в двух-трех положениях. При разнице между пульсом лежа и пульсом стоя до 12 ударов в мин. состояние считается хорошим. При разнице в 16–20 ударов – удовлетворительным. При разнице свыше 20 ударов – неудовлетворительным. В этом случае необходимо прекратить тренировки.

Этому можно обучить каждого спортсмена, и потому данный метод может использоваться тренером путем коллективного самоконтроля.

Использование слишком большого перечня медицинских средств контроля за функциональным состоянием спортсменов в процессе тренерской работы требует привлечения целых бригад.

В условиях предсоревновательных сборов такое обслуживание, возможно, и включает в себя:

- определение адаптации к работе по индексу функционального состояния (ИФС);
- определение общей работоспособности по Гарвардскому степ-тесту;
- определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ) и т. д.

В реальных условиях работы тренера по единоборствам (а не в легкой или тяжелой атлетике) нет возможности отвлекаться на контролирование функциональных нагрузок.

Учитывая факт того, что интенсивная нагрузка на функциональные системы организма ложится на уже устоявшихся спортсменов, тренер не может не доверять спортсмену в его оценке собственного текущего состояния. Поэтому целесообразно ориентироваться на субъективное состояние спортсменов.

Единственным препятствием к объективной оценке функционального состояния является их целеустремленность и зачастую неспособность вовремя уловить состояние перетренированности.

Таким образом, тренер должен не столько понуждать спортсменов к увеличению функциональных нагрузок, сколько следить за тем, чтобы они не перегрузились.

Для еще более углубленного экспресс-контроля функционального состояния спортсменов в ходе тренировки может использоваться гальванометрия (см. Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: методич. рекомендации для тренеров и врачей).

Данная методика обеспечивает скорейшее реагирование на превышение нагрузки и, соответственно, позволяет их вовремя приостановить. Эта мера обеспечивает восстановление организма не в течение нескольких дней, выпадающих из тренировочного процесса, а в течение 7–10 минут отдыха на самой тренировке.

В данной методике используются электроды, закрепляемые на темени и на внутренней стороне ладони.

Получив от контролируемого спортсмена данные его фонового омега-потенциала, врач

вызывает его после определенной нагрузки и вновь снимает показатели. Если омега-потенциал не отклоняется от фонового показателя более чем на 20%, то тренировка продолжается.

Если показатель омега-потенциала поднялся или опустился более чем на 20%, то спортсмену предлагается отдохнуть в течение 7–8 минут.

Если после отдыха омега-потенциал не вошел в зону нормы, то спортсмен снимается с тренировки до следующей. Лучше, если после такого отклонения он будет отправлен на более глубокое обследование.

В процессе тренировок должно периодически проводиться обследование, включающее в себя измерение величины артериального давления в норме и после нагрузок и время его восстановления.

4.4.5. Контроль и критерии оценки эффективности деятельности ЦСП:

Оценки эффективности ЦСП.

Для оценки эффективности ЦСП рекомендуются следующие критерии:

1. На этапе начальной подготовки:
 - стабильность состава спортсменов;
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
 - уровень освоения основ техники.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
 - уровень освоения объемов тренировочных нагрузок;
 - результаты участия в спортивных соревнованиях.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
 - качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок и выполнения планов подготовки;
 - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
 - перевод (зачисление) спортсменов из ЦСП в УОР, команды премьер, супер лиги.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
 - стабильность результатов выступлений в официальных и международных спортивных соревнованиях в составе спортивных сборных команд России, Краснодарского края;
 - выполнение требований для включения в основной и резервный составы спортивных сборных команд России.

4.4.6. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программ спортивной подготовки.

4.4.6.1. Внутренний контроль.

Внутренний контроль (включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса, рекомендуется осуществлять до начала тренировочного процесса, в процессе проведения и после завершения тренировочных занятий).

4.4.6.2. Задачи внутреннего контроля.

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий,
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов;

- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава ЦСП;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития.

4.4.6.3. Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль является систематическим, объективным и сочетается с оказанием методической помощи. Проверка качества и эффективности ЦСП могут быть плановыми. Проверка и оценка деятельности тренера проводится не менее 4 раз в течении тренировочного года в соответствии с приказом и графиком проверки.

Заместителям директора, специалистам организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входит осуществление функций контроля, рекомендуется осуществлять внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Результаты внутреннего контроля предлагается фиксировать в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий.

4.4.6.4. Критерии оценки работы тренерского состава ЦСП

1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение спортсменами индивидуальных планов подготовки (не менее 80% от принятых обязательств)
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных, всероссийских и международных соревнованиях (в сравнении с предыдущим периодом не менее чем у 80% зачисленных на этап подготовки)

- включение спортсменов в составы спортивных сборных команд Российской Федерации (за каждого спортсмена)

2. На этапе высшего спортивного мастерства

- включение спортсменов в составы спортивных сборных команд Российской Федерации (за каждого спортсмена)

- стабильность выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд субъектов Федерации и Российской Федерации (в сравнении с предыдущим периодом не менее 80% зачисленных на этап подготовки)

4.5. Нормативы промежуточной аттестации (контрольно-переводные нормативы)

4.5.1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ-2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|-------|--|-------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 30 м | | Бег на 30 м | |
| | 5,5 с | 3 | 5,8 с | 3 |
| | 5,4 с | 4 | 5,7 с | 4 |
| | 5,3 с и ниже | 5 | 5,6 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с | | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с | |
| | 16 | 3 | 16 | 3 |
| | 17 | 4 | 17 | 4 |
| | 18 и более | 5 | 18 и более | 5 |
| | Прыжки через скакалку за 30 с | | Прыжки через скакалку за 30 с | |
| | 36 | 3 | 31 | 3 |
| | 37 | 4 | 32 | 4 |
| | 38 и более | 5 | 33 и более | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 156 | 3 | 151 | 3 |
| | 157 | 4 | 152 | 4 |
| | 158 и более | 5 | 153 и более | 5 |
| | Метание мяча для настольного тенниса | | Метание мяча для настольного тенниса | |
| | 405 | 3 | 305 | 3 |
| | 410 | 4 | 310 | 4 |
| | 412 и более | 5 | 312 и более | 5 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода- 15 баллов или зачет.

**4.5.2. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-1
(этап спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы | | |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,4 3,3 3,2 и ниже | 3 | Бег на 10 м 3,8 3,7 3,6 и ниже | 3 | | |
| | | 4 | | 4 | | |
| | | 5 | | 5 | | |
| | Бег на 30 м 5,3 5,2 5,1 и ниже | 3 | Бег на 30 м 5,6 5,5 5,4 и ниже | 3 | | |
| | | 4 | | 4 | | |
| | | 5 | | 5 | | |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 75 76 77 и более | | Прыжки через скакалку за 45 с 65 66 67 и более | | | |
| | | | | | 3 | 3 |
| | | | | | 4 | 4 |
| | | | | | 5 | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места 160 161 162 и более | | Прыжок в длину с места 155 156 157 и более | | | |
| | | | | | 3 | 3 |
| | | | | | 4 | 4 |
| | | | | | 5 | 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 7 8 9 и более | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 11 12 и более | | | |
| | | | | | 3 | 3 |
| | | | | | 4 | 4 |
| | | | | | 5 | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | | |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 30 25 20 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 30 25 20 | 5 4 3 | | |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|------------------------|--|-------------|--|-------------|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 30 25 20 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 25 20 15 | 5 4 3 |
| | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 25 23 20 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 25 23 20 | 5 4 3 |
| | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р 2 серии по 6 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р 2 серии по 6 р | 5 4 3 |
| | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р 2 серии по 2 р | 5 4 3 |
| | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р 2 серии по 2 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р 2 серии по 2 р | 5 4 3 |
| | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 8 7 6 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 7 6 5 | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода- 36 баллов (зачет)

**4.5.3. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-2
(этап спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,3 3,2 3,1 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,7 3,6 3,5 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м (не более 5,2 с) 5,2 5,1 5,0 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м (не более 5,5 с) 5,5 5,4 5,3 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 76 77 78 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 66 67 68 и более | 3 4 5 |
| | Прыжок в длину с места 161 162 163 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 156 157 158 и более | 3 4 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 8 9 10 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 11 12 13 и более | 3 4 5 |
| | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 31 26 22 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 27 23 22 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|------------------------|---|-------------|---|-------------|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 35 30 25 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 30 25 20 | 5 4 3 |
| | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 27 25 23 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 27 25 23 | 5 4 3 |
| | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р | 5 4 3 |
| | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 |
| | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 |
| | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 9 8 7 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 8 7 6 | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода- 36 баллов (зачет)

**4.5.4. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-3
(этап спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--|--------------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,2 3,1 3,0 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,6 3,5 3,4 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м 5,1 5,0 4,9 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м 5,4 5,3 5,2 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 77 78 79 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 67 68 69 и более | 3 4 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места 162 163 164 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 157 158 159 и более | 3 4 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 9 10 11 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 13 14 и более | 3 4 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 33 30 25 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 33 30 25 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|--|--|----------------|--|--|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла | 33 30 25 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла |
| 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 28 25 23 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 5 4 3 |
| 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 5 4 3 |
| 5. Топ-спин справа по подставке | 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке | 5 4 3 |
| 6. Топ-спин справа по подрезке | 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке | 5 4 3 |
| 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 10 9 8 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода- 36 баллов (ЗАЧЕТ)

**4.5.5. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-4
(этап спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,15 3,1 3,0 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,55 3,5 3,4 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м 5,0 4,95 4,9 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м 5,35 5,4 5,3 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 78 79 80 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 68 69 70 и более | 3 4 5 |
| | Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места 163 164 165 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 158 159 160 и более | 3 4 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 10 11 12 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 14 15 и более | 3 4 5 |
| | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 40 35 30 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 40 35 30 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|--|--|----------------|--|--|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла | 40 35 30 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла |
| 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 35 30 25 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 5 4 3 |
| 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 2 серии по 14 р 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 5 4 3 |
| 5. Топ-спин справа по подставке | 2 серии по 8 р 2 серии по 7 р 2 серии по 6 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке | 5 4 3 |
| 6. Топ-спин справа по подрезке | 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке | 5 4 3 |
| 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 12 11 10 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода- 36 баллов (зачет)

**4.5.6. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-5
(этап спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--|--------------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,1 3,0 2,9 и ниже | 3 | Бег на 10 м 3,5 3,45 3,4 и ниже | 3 |
| | | 4 | | 4 |
| | | 5 | | 5 |
| | Бег на 30 м 4,9 4,85 4,8 и ниже | 3 | Бег на 30 м 5,3 5,25 5,2 и ниже | 3 |
| | | 4 | | 4 |
| | | 5 | | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 79 80 81 и более | 3 | Прыжки через скакалку за 45 с 69 70 71 и более | 3 |
| | | 4 | | 4 |
| | | 5 | | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места 164 167 170 и более | 3 | Прыжок в длину с места 159 165 167 и более | 3 |
| | | 4 | | 4 |
| | | 5 | | 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 11 12 13 и более | 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 14 15 16 и более | 3 |
| | | 4 | | 4 |
| | | 5 | | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали | | 1.Накат справа (слева) по диагонали | |
| | 45 | 5 | 45 | 5 |
| | 40 | 4 | 40 | 4 |
| 35 | 3 | 35 | 3 | |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|--|--|----------------|--|--|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла | 45 40 35 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла |
| 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 40 35 30 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 5 4 3 |
| 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 2 серии по 16 р 2 серии по 14 р 2 серии по 12 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 5 4 3 |
| 5. Топ-спин справа по подставке | 2 серии по 9 р 2 серии по 8 р 2 серии по 7 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке | 5 4 3 |
| 6. Топ-спин справа по подрезке | 2 серии по 7 р 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке | 5 4 3 |
| 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 13 12 11 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода- 36 баллов (ЗАЧЕТ)

**4.5.7. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -1**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|---|------------|---|------------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег 60 м | | Бег 60 м | |
| | 10,1 | 3 | 10,8 | 3 |
| | 10,0 | 4 | 10,7 | 4 |
| | 9,9 и ниже | 5 | 10,6 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с | | Прыжки через скакалку за 45 с | |
| | 115 | 3 | 105 | 3 |
| | 116 | 4 | 106 | 4 |
| | 117 и более | 5 | 107 и более | 5 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | |
| | 25 | | 20 | 3 |
| | 26 | 3 | 21 | 4 |
| | 27 и более | 4 | 22 и более | 5 |
| | | 5 | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 191 | 3 | 181 | 3 |
| | 192 | 4 | 182 | 4 |
| | 193 и более | 5 | 183 и более | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | бал | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | бал |
| | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | |
| | 35 и более раз без ошибок | 5 | 35 и более раз без ошибок | 5 |
| | -одна ошибка | 4 | -одна ошибка | 4 |
| | -две ошибки | 3 | -две ошибки | 3 |
| | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | |
| | 9 | 5 | 9 | 5 |
| | 8 | 4 | 8 | 4 |
| | 7 | 3 | 7 | 3 |
| | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | |
| | 12 | 5 | 10 | 5 |
| | 11 | 4 | 9 | 4 |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|---|--------------|
| | 10 | 3 | 8 | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
| | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 8 7 6 | 5 4 3 | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 8 7 6 | 5 4 3 |
| | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 6 5 4 | 5 4 3 | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 5 4 3 | 5 4 3 |
| | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 8 7 6 | 5 4 3 | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 7 6 5 | 5 4 3 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода -30 баллов (зачет)

**4.5.8. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -2**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | баллы |
|---------------------------------|---|------------|---|------------|
| | Юноши | баллы | Девушки | |
| Быстрота | Бег 60 м | | Бег 60 м | |
| | 10,15 | 3 | 10,75 | 3 |
| | 10,1 | 4 | 10,7 | 4 |
| | 10,0 и ниже | 5 | 10,6 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с | | Прыжки через скакалку за 45 с | |
| | 116 | 3 | 106 | 3 |
| | 117 | 4 | 107 | 4 |
| | 118 и более | 5 | 108 и более | 5 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | |
| | 26 | | 21 | 3 |
| | 27 | 3 | 22 | 4 |
| | 28 и более | 4 | 23 и более | 5 |
| | | 5 | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 192 | 3 | 182 | 3 |
| | 193 | 4 | 183 | 4 |
| | 194 и более | 5 | 184 и более | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | бал | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | бал |
| | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | |
| | 36 и более раз без ошибок | 5 | 36 и более раз без ошибок | 5 |
| | -одна ошибка | 4 | -одна ошибка | 4 |
| | -две ошибки | 3 | -две ошибки | 3 |
| | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | |
| | 10 | 5 | 10 | 5 |
| | 9 | 4 | 9 | 4 |
| | 8 | 3 | 8 | 3 |
| | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | |
| 13 | 5 | 12 | 5 | |
| 12 | 4 | 10 | 4 | |

| | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|---|-------------|
| | 11 | 3 | 9 | 3 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 |
| | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 6 5 4 | 5 4 3 | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 5 4 3 | 5 4 3 |
| | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 9 8 7 | 5 4 3 | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 8 7 6 | 5 4 3 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода -30 баллов (зачет)

**4.5.9. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -3**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | баллы |
|--|---|--|---|-------|
| | Юноши | баллы | Девушки | |
| Быстрота | Бег 60 м | | Бег 60 м | |
| | 10,1 | 3 | 10,7 | 3 |
| | 10,0 | 4 | 10,6 | 4 |
| | 9,9 и ниже | 5 | 10,5 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с | | Прыжки через скакалку за 45 с | |
| | 117 | 3 | 107 | 3 |
| | 118 | 4 | 108 | 4 |
| | 119 и более | 5 | 109 и более | 5 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | |
| | 27 | 3 | 22 | 3 |
| | 28 | 4 | 23 | 4 |
| | 29 и более | 5 | 24 и более | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 193 | 3 | 183 | 3 |
| | 194 | 4 | 184 | 4 |
| | 195 и более | 5 | 185 и более | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | |
| | 37 и более раз без ошибок | 5 | 37 и более раз без ошибок | 5 |
| | -одна ошибка | 4 | -одна ошибка | 4 |
| | -две ошибки | 3 | -две ошибки | 3 |
| | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | |
| | 11 | 5 | 11 | 5 |
| 10 | 4 | 10 | 4 | |
| 9 | 3 | 9 | 3 | |
| 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | | |
| 14 | 5 | 13 | 5 | |
| 13 | 4 | 12 | 4 | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|----------------------------------|---|--------------|
| | 12 | 3 | 11 | 3 |
| | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
| Техническое мастерство | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 |
| | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 7 6 5 | 5 4 3 | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 7 6 5 | 5 4 3 |
| | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 10 9 8 | 5 4 3 | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 9 8 7 | 5 4 3 |
| | Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода -30 баллов (зачет)

**4.5.10. НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|-------|--|-------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег 60 м | | Бег 60 м | |
| | 9,1 | 3 | 10,1 | 3 |
| | 9,0 | 4 | 10,0 | 4 |
| | 8,9 и ниже | 5 | 9,9 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с | | Прыжки через скакалку за 45 с | |
| | 128 | 3 | 115 | 3 |
| | 129-130 | 4 | 116-117 | 4 |
| | 131 и более | 5 | 118 и более | 5 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | |
| | 30 | 3 | 25 | 3 |
| | 31 | 4 | 26 | 4 |
| | 32 и более | 5 | 27 и более | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 216 | 3 | 191 | 3 |
| | 218 | 4 | 193 | 4 |
| | 219 и более | 5 | 194 и более | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 1.Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику | | 1.Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику | |
| | 30 | 5 | 30 | 5 |
| | 25 | 4 | 25 | 4 |
| | 20 | 3 | 20 | 3 |
| | 2.Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник) | | 2.Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник) | |
| | | | | |

| | | | |
|--|----------------------|--|---|
| 12 | 5 | 11 | 5 |
| 10 | 4 | 9 | 4 |
| 8 | 3 | 7 | 3 |
| 3. Топ-спин справа с подрезки | | 3. Топ-спин справа с подрезки | |
| 10 | 5 | 9 | 5 |
| 8 | 4 | 8 | 4 |
| 6 | 3 | 7 | 3 |
| 4.Топ-спин слева с подрезки | | 4.Топ-спин слева с подрезки | |
| 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом | | 5.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом | |
| 8 | 5 | 8 | 5 |
| 7 | 4 | 7 | 4 |
| 6 | 3 | 6 | 3 |
| 6. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом | | 6. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом | |
| 8 | 5 | 8 | 5 |
| 7 | 4 | 7 | 4 |
| 6 | 3 | 6 | 3 |
| Спортивное звание | мастер спорта России | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для перевода- 30 баллов (зачет)

4.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки по виду спорта настольный теннис

**4.6.1.НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ-1**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------|--|------------------------|---|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы | |
| Быстрота | Бег на 30 м | | Бег на 30 м | | |
| | 5,6 с | 3 | 5,9 с | 3 | |
| | 5,5 с | 4 | 5,8 с | 4 | |
| | 5,4 с и ниже | 5 | 5,7 и ниже | 5 | |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с | | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с | | |
| | 15 | 3 | 15 | 3 | |
| | 16 | 4 | 16 | 4 | |
| | 17 и более | 5 | 17 и более | 5 | |
| | Прыжки через скакалку за 30 с | | Прыжки через скакалку за 30 с | | |
| | 35 | 3 | 30 | 3 | |
| | 36 | 4 | 31 | 4 | |
| | 38 и более | 5 | 32 и более | 5 | |
| | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | | 155 | 3 | 150 | 3 |
| 156 | | 4 | 151 | 4 | |
| 157 и более | | 5 | 152 и более | 5 | |
| Метание мяча для настольного тенниса | | | Метание мяча для настольного тенниса | | |
| 400 | | 3 | 300 | 3 | |
| 405 | | 4 | 305 | 4 | |
| 410 и более | | 5 | 310 и более | 5 | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 15 баллов
- при зачислении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по разделу скоростно-силовые качества.

4.6.2. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ-2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|-------|--|-------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 30 м | | Бег на 30 м | |
| | 5,5 с | 3 | 5,8 с | 3 |
| | 5,4 с | 4 | 5,7 с | 4 |
| | 5,3 с и ниже | 5 | 5,6 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с | | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с | |
| | 16 | 3 | 16 | 3 |
| | 17 | 4 | 17 | 4 |
| | 18 и более | 5 | 18 и более | 5 |
| | Прыжки через скакалку за 30 с | | Прыжки через скакалку за 30 с | |
| | 36 | 3 | 31 | 3 |
| | 37 | 4 | 32 | 4 |
| | 38 и более | 5 | 33 и более | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 156 | 3 | 151 | 3 |
| | 157 | 4 | 152 | 4 |
| | 158 и более | 5 | 153 и более | 5 |
| | Метание мяча для настольного тенниса | | Метание мяча для настольного тенниса | |
| | 405 | 3 | 305 | 3 |
| | 410 | 4 | 310 | 4 |
| | 412 и более | 5 | 312 и более | 5 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 15 баллов
- при зачислении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по разделу скоростно-силовые качества.

4.6.3. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-1
(этап спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|---|---------------------|--|---------------------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,4 3,3 3,2 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,8 3,7 3,6 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м 5,3 5,2 5,1 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м 5,6 5,5 5,4 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 75 76 77 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 65 66 67 и более | 3 4 5 |
| | Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места 160 161 162 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 155 156 157 и более | 3 4 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 7 8 9 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 11 12 и более | 3 4 5 |
| | Техническое мастерство | баллы | Техническое мастерство | баллы |
| | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 30 25 20 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 30 25 20 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|------------------------|--|-------------|--|-------------|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 30 25 20 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 25 20 15 | 5 4 3 |
| | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 25 23 20 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 25 23 20 | 5 4 3 |
| | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р 2 серии по 6 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р 2 серии по 6 р | 5 4 3 |
| | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р 2 серии по 2 р | 5 4 3 |
| | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р 2 серии по 2 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р 2 серии по 2 р | 5 4 3 |
| | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 8 7 6 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 7 6 5 | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 36 баллов
- при зачислении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

4.6.4. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-2
(этап спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|---------------------|--|---------------------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,3 3,2 3,1 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,7 3,6 3,5 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м (не более 5,2 с) 5,2 5,1 5,0 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м (не более 5,5 с) 5,5 5,4 5,3 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 76 77 78 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 66 67 68 и более | 3 4 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места 161 162 163 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 156 157 158 и более | 3 4 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 8 9 10 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 11 12 13 и более | 3 4 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 31 26 22 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 27 23 22 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|------------------------|---|-------------|---|-------------|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 35 30 25 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 30 25 20 | 5 4 3 |
| | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 27 25 23 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 27 25 23 | 5 4 3 |
| | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р | 5 4 3 |
| | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 |
| | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 |
| | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 9 8 7 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 8 7 6 | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 36 баллов
- при зачислении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

4.6.5. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-3
(этап спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---|---|--|--|--|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,2 3,1 3,0 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,6 3,5 3,4 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м 5,1 5,0 4,9 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м 5,4 5,3 5,2 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 77 78 79 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 67 68 69 и более | 3 4 5 |
| | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места 162 163 164 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 157 158 159 и более |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 9 10 11 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 13 14 и более | 3 4 5 |
| | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) |
| 1.Накат справа (слева) по диагонали 33 30 25 | | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 33 30 25 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|------------------------|---|--|---|--|
| | | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 33 30 25 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 28 25 23 |
| | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 28 25 23 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 28 25 23 | 5 4 3 |
| | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р 2 серии по 8 р | 5 4 3 |
| | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 |
| | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р 2 серии по 3 р | 5 4 3 |
| | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 10 9 8 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 9 8 7 | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 36 баллов
- при поступлении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

4.6.6. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-4
(этап спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|---------------------|--|---------------------|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,15 3,1 3,0 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,55 3,5 3,4 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м 5,0 4,95 4,9 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м 5,35 5,4 5,3 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 78 79 80 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 68 69 70 и более | 3 4 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места 163 164 165 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 158 159 160 и более | 3 4 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 10 11 12 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 14 15 и более | 3 4 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 40 35 30 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 40 35 30 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|--|--|----------------|--|--|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла | 40 35 30 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла 30 28 25 |
| 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 35 30 25 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника 35 30 25 | 5 4 3 |
| 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 2 серии по 14 р 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали 2 серии по 14 р 2 серии по 12 р 2 серии по 10 р | 5 4 3 |
| 5. Топ-спин справа по подставке | 2 серии по 8 р 2 серии по 7 р 2 серии по 6 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке 2 серии по 7 р 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р | 5 4 3 |
| 6. Топ-спин справа по подрезке | 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р 2 серии по 4 р | 5 4 3 |
| 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 12 11 10 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением 10 9 8 | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 36 баллов
- при поступлении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

4.6.7. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-5
(этап спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы |
| Быстрота | Бег на 10 м 3,1 3,0 2,9 и ниже | 3 4 5 | Бег на 10 м 3,5 3,45 3,4 и ниже | 3 4 5 |
| | Бег на 30 м 4,9 4,85 4,8 и ниже | 3 4 5 | Бег на 30 м 5,3 5,25 5,2 и ниже | 3 4 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 79 80 81 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 69 70 71 и более | 3 4 5 |
| | Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места 164 167 170 и более | 3 4 5 | Прыжок в длину с места 159 165 167 и более | 3 4 5 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине 11 12 13 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 14 15 16 и более | 3 4 5 |
| | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) |
| | 1.Накат справа (слева) по диагонали 45 40 35 | 5 4 3 | 1.Накат справа (слева) по диагонали 45 40 35 | 5 4 3 |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|--|--|----------------|--|--|
| | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла | 45 40 35 | 5 4 3 | 2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла |
| 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 40 35 30 | 5 4 3 | 3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника | 5 4 3 |
| 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 2 серии по 16 р 2 серии по 14 р 2 серии по 12 р | 5 4 3 | 4. Подрезка справа (слева) по диагонали | 5 4 3 |
| 5. Топ-спин справа по подставке | 2 серии по 9 р 2 серии по 8 р 2 серии по 7 р | 5 4 3 | 5. Топ-спин справа по подставке | 5 4 3 |
| 6. Топ-спин справа по подрезке | 2 серии по 7 р 2 серии по 6 р 2 серии по 5 р | 5 4 3 | 6. Топ-спин справа по подрезке | 5 4 3 |
| 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 13 12 11 | 5 4 3 | 7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением | 5 4 3 |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 36 баллов

- при поступлении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

4.6.8. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -1

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | баллы |
|---------------------------------|---|-------|---|-------|
| | Юноши | баллы | Девушки | |
| Быстрота | Бег 60 м | | Бег 60 м | |
| | 10,1 | 3 | 10,8 | 3 |
| | 10,0 | 4 | 10,7 | 4 |
| | 9,9 и ниже | 5 | 10,6 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с | | Прыжки через скакалку за 45 с | |
| | 115 | 3 | 105 | 3 |
| | 116 | 4 | 106 | 4 |
| | 117 и более | 5 | 107 и более | 5 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | |
| | 25 | 3 | 20 | 3 |
| | 26 | 4 | 21 | 4 |
| | 27 и более | 5 | 22 и более | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 191 | 3 | 181 | 3 |
| | 192 | 4 | 182 | 4 |
| | 193 и более | 5 | 183 и более | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | |
| | 35 и более раз без ошибок | 5 | 35 и более раз без ошибок | 5 |
| | -одна ошибка | 4 | -одна ошибка | 4 |
| | -две ошибки | 3 | -две ошибки | 3 |
| | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | |
| | 9 | 5 | 9 | 5 |
| | 8 | 4 | 8 | 4 |
| | 7 | 3 | 7 | 3 |
| | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | |
| | 12 | 5 | 10 | 5 |
| | 11 | 4 | 9 | 4 |
| 10 | 3 | 8 | 3 | |

| | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|-------------------------------|--|--------------|--|--------------|
| Техническое мастерство | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: | | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: | |
| | 8 | 5 | 8 | 5 |
| | 7 | 4 | 7 | 4 |
| | 6 | 3 | 6 | 3 |
| | 5.Игра вращением против вращения справа (слева) по диагонали: | | 5.Игра вращением против вращения справа (слева) по диагонали: | |
| | 6 | 5 | 5 | 5 |
| | 5 | 4 | 4 | 4 |
| | 4 | 3 | 3 | 3 |
| | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: | | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: | |
| | 8 | 5 | 7 | 5 |
| | 7 | 4 | 6 | 4 |
| | 6 | 3 | 5 | 3 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления -30 баллов
- при поступлении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

4.6.9. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | баллы |
|---------------------------------|---|-------|---|-------|
| | Юноши | баллы | Девушки | |
| Быстрота | Бег 60 м | | Бег 60 м | |
| | 10,15 | 3 | 10,75 | 3 |
| | 10,1 | 4 | 10,7 | 4 |
| | 10,0 и ниже | 5 | 10,6 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с | | Прыжки через скакалку за 45 с | |
| | 116 | 3 | 106 | 3 |
| | 117 | 4 | 107 | 4 |
| | 118 и более | 5 | 108 и более | 5 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | |
| | 26 | 3 | 21 | 3 |
| | 27 | 4 | 22 | 4 |
| | 28 и более | 5 | 23 и более | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 192 | 3 | 182 | 3 |
| | 193 | 4 | 183 | 4 |
| | 194 и более | 5 | 184 и более | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | |
| | 36 и более раз без ошибок | 5 | 36 и более раз без ошибок | 5 |
| | -одна ошибка | 4 | -одна ошибка | 4 |
| | -две ошибки | 3 | -две ошибки | 3 |
| | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | |
| | 10 | 5 | 10 | 5 |
| | 9 | 4 | 9 | 4 |
| | 8 | 3 | 8 | 3 |
| | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | |
| 13 | 5 | 12 | 5 | |
| 12 | 4 | 10 | 4 | |
| 11 | 3 | 9 | 3 | |

| Техническое мастерство | | | | |
|------------------------|---|-------------|---|-------------|
| | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 |
| | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 6 5 4 | 5 4 3 | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 5 4 3 | 5 4 3 |
| | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 9 8 7 | 5 4 3 | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 8 7 6 | 5 4 3 |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления -30 баллов
- при поступлении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

4.6.10. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -3

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | баллы |
|---------------------------------|---|-------|---|-------|
| | Юноши | баллы | Девушки | |
| Быстрота | Бег 60 м | | Бег 60 м | |
| | 10,1 | 3 | 10,7 | 3 |
| | 10,0 | 4 | 10,6 | 4 |
| | 9,9 и ниже | 5 | 10,5 и ниже | 5 |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с | | Прыжки через скакалку за 45 с | |
| | 117 | 3 | 107 | 3 |
| | 118 | 4 | 108 | 4 |
| | 119 и более | 5 | 109 и более | 5 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | |
| | 27 | 3 | 22 | 3 |
| | 28 | 4 | 23 | 4 |
| | 29 и более | 5 | 24 и более | 5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | Прыжок в длину с места | |
| | 193 | 3 | 183 | 3 |
| | 194 | 4 | 184 | 4 |
| | 195 и более | 5 | 185 и более | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | |
| | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | | 1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.: | |
| | 37 и более раз без ошибок | 5 | 37 и более раз без ошибок | 5 |
| | -одна ошибка | 4 | -одна ошибка | 4 |
| | -две ошибки | 3 | -две ошибки | 3 |
| | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | | 2.Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. зону от концевой линии стола на стороне соперника: | |
| | 11 | 5 | 11 | 5 |
| | 10 | 4 | 10 | 4 |
| | 9 | 3 | 9 | 3 |
| | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | | 3.Топ-спин справа (слева) на подставке | |
| 14 | 5 | 13 | 5 | |
| 13 | 4 | 12 | 4 | |
| 12 | 3 | 11 | 3 | |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|------------------------|--|---------------------------|---|-------------|
| | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 | 4.Топ-спин справа (слева) на подрезке: 9 8 7 | 5 4 3 |
| | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 7 6 5 | 5 4 3 | 5.Игра вращением против вращение справа (слева) по диагонали: 7 6 5 | 5 4 3 |
| | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 10 9 8 | 5 4 3 | 6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом: 9 8 7 | 5 4 3 |
| | Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления -30 баллов
- при поступлении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 6 обязательной технической программы.

4.6.11. НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|---|-------------|---|-------------|---|-------------|--|--|---|--|--|
| | Юноши | баллы | Девушки | баллы | | | | | | | | | | |
| Быстрота | Бег 60 м 9,1 9,0 8,9 и ниже | 3 4 5 | Бег 60 м 10,1 10,0 9,9 и ниже | 3 4 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | Координация | Прыжки через скакалку за 45 с 128 129-130 131 и более | 3 4 5 | Прыжки через скакалку за 45 с 115 116-117 118 и более | 3 4 5 | | | | | |
| | | | | | | | | | | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. 30 31 32 и более | 3 4 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. 25 26 27 и более | 3 4 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1.Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику 30 25 20 | 5 4 3 | 1.Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику 30 25 20 | 5 4 3 | | | | | | | |
| | | | | | | | | 2.Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник) 12 10 8 | 5 4 3 | 2.Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник) 11 9 7 | 5 4 3 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 3. Топ-спин справа с подрезки 10 8 6 | 5 4 3 | 3. Топ-спин справа с подрезки 9 8 7 |
| | | | | 4.Топ-спин слева с подрезки 5 4 3 | 5 4 3 | 4.Топ-спин слева с подрезки 5 4 3 | 5 4 3 | | | | | | | |

| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы | Обязательная техническая программа: (кол-во ударов в серию) | баллы |
|--|---|-------------|--|---|
| | 5.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом | 8 7 6 | 5 4 3 | 5.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом |
| 6. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом | 8 7 6 | 5 4 3 | 6. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом | 5 4 3 |
| Спортивное звание | мастер спорта России | | | |

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления- 30 баллов
- при поступлении преимущества имеют лица набравшие наибольшее количество баллов по пункту 6 обязательной технической программы.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2012 г.).
2. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Зарегистрировано в Минюсте России 21.07.2013 № 29135).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 07.05.2013 г. № 244 «О Порядке утверждения Перечня базовых видов спорта».
4. Перечень базовых олимпийских и паралимпийских видов спорта, развиваемых в субъектах РФ для подготовки резерва спортивных сборных команд РФ, утвержденного приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 14 июня 2011 г. № 571.
5. Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
6. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Москва, 2009 г. (программа одобрена Федерацией настольного тенниса России).

7. Интернет ресурсы. Оздоровительный бег: Электронный учебник
[/http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html). Программа по настольному теннису.
Программа по настольному теннису. Сайт обучения секретам игры sportvnutritebja.ru

**6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
ГБУ КК «ЦСП по настольному теннису» на тренировочный год.**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ЦСП на тренировочный год формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.