

CZU 796.015.2:796.32

ДИДАКТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ МОДЕЛИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Мокроусов Елена¹

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Аннотация. Одним из важнейших факторов успешного и динамичного роста мастерства игроков в настольном теннисе является грамотное планирование тренировочного процесса на протяжении всей их спортивной карьеры. Различают долгосрочное многолетнее планирование (его называют перспективным), годовое планирование, текущее, или оперативное, планирование, определяющее задачи отдельно взятой тренировки или нескольких занятий, объединенных в микроциклы. Управление тренировкой включает в себя постановку реальных перспективных и текущих задач, определение методов и средств решения этих задач, организацию учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для конкретного спортсмена. В управление тренировкой входят: 1. Планирование тренировочного процесса. 2. Контроль процесса тренировки (учет и анализ проделанной работы) и уровень тренированности спортсмена (биологической, технической и психологической готовности). 3. Обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых поправок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации). Система спортивной подготовки, представляет собой практическую деятельность по подготовке спортсменов, основанная на совокупности знаний о средствах, методах, организационных формах и условиях обеспечения оптимальной готовности теннисиста к спортивным достижениям. Составляющими единицами спортивной подготовки теннисистов являются: спортивная тренировка, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и повышающие эффективность тренировки и соревнований.

Ключевые слова: дидактический план, тренировочный процесс, высококвалифицированные спортсмены по настольному теннису, периоды спортивной подготовки, соревновательный период, предсоревновательный период, переходный период, мезоцикл.

Введение. Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. Различают долгосрочное многолетнее планирование (его называют перспективным), годовое планирование, текущее, или оперативное, планирование, определяющее задачи отдельно взятой тренировки или нескольких занятий, объединенных в микроциклы. Управление

тренировкой включает в себя постановку реальных перспективных и текущих задач, определение методов и средств решения этих задач, организацию учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для конкретного спортсмена. В управление тренировкой входят: 1. Планирование тренировочного процесса. 2. Контроль процесса тренировки (учет и анализ проделанной работы) и уровень тренированности спортсмена (биологической, технической и психологической

готовности). 3. Обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых поправок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Объект исследования - система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе.

Предмет исследования – модель планирования многолетнего тренировочного процесса спортсменов по настольному теннису на современном этапе.

Задачи исследования: 1. Анализ тренировочных занятий высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису, отражающих тематику теоретического и практического обучения спортсменов на каждом из годовых подготовительных этапов (мезоциклов) всего тренировочного процесса. 2. Планирование тренировочных воздействий в процессе многолетней подготовки в годовых мезоциклах высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису на современном

этапе. 3. Создание тематических рабочих планов высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису на всех этапах годового тренировочного процесса, включающего в себя все виды спортивной подготовки, их особое сочетание и содержание.

Наряду с разработкой графического представления о поэтапных периодах структуры тренировочного процесса спортсменов по настольному теннису, претендующих на получение высокой спортивной квалификации, нам было также важным разработать эффективную содержательную составляющую педагогического воздействия на детей в конкретных тренировочных занятиях. В первую очередь мы исходили из того, что на первых 4-х этапах (мезоциклах) спортивной подготовки отобранные для настольного тенниса дети были организованы на шестидневный недельный тренировочный процесс по два раза в день и длительностью по 1,5 часа (2 академических часа = 90 мин.) каждое занятие.

Таблица 1. Педагогическая нагрузка в периодах спортивной подготовки теннисистов в годовых мезоциклах (с 1 по 4)

№ п/п	Периоды спортивной подготовки спортсменов по настольному теннису	Количество академических часов тренировочных занятий
1	Подготовительный период	288
2	Специально-подготовительный период	288
3	Предсоревновательный период	288
4	Соревновательный период	192
5	Переходный период	96

Так, в Таблице 1 представлена примерная педагогическая нагрузка во всех периодах спортивной подготовки теннисистов в каждом из первых четырех годовых мезоциклов (то есть с 1-го по 4-й). При этом, шестидневное недельное

планирование 2-х академических часов на каждом тренировочном занятии составляло 24 часа в неделю и в целом было обусловлено возрастом занимающихся и их еще не сформированной физической подготовленностью.

В Таблице 2 показана педагогическая нагрузка в последующих периодах спортивной подготовки теннисистов, то есть с 5-го по 8-й мезоцикл.

Таблица 2. Педагогическая нагрузка в периодах спортивной подготовки теннисистов в годичных мезоциклах (с 5 по 8)

№ п/п	Периоды спортивной подготовки спортсменов по настольному теннису	Количество академических часов тренировочных занятий
1	Подготовительный период	432
2	Специально-подготовительный период	432
3	Предсоревновательный период	432
4	Соревновательный период	288
5	Переходный период	144

Данная примерная нагрузка рассчитывалась из того, что спортсмены теннисисты были уже в старшей возрастной категории и они, по уровню физической, координационно-технической и функциональной подготовленности уже могли формировать устойчивые навыки в более длительных тренировочно-временных аспектах и с большей интенсивностью. Поэтому, для этой категории спортсменов мы планировали тренировочные занятия в ежедневном недельном режиме из расчета по 3 (три) занятия в день и длительностью по 2 (два) академических часа в каждом занятии. При этом, в недельном режиме было 36 тренировочных занятий.

Следующим программным документом для подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису должен быть рабочий план, отражающий тематику теоретического и практического обучения спортсменов-теннисистов на каждом из годичных подготовительных этапов (мезоциклов) всего тренировочного процесса.

В Таблице 3 представлен примерный тематический рабочий план

подготовительного периода спортивных тренировок теннисистов на первом этапе многолетнего тренировочного процесса. Как видно из Таблицы 3 в этом плане отражены как теоретическая, так и практическая виды подготовки, темы которых изучаются на недельных тренировочных занятиях. Причем, в каждой тренировочной неделе (отражены номерами) решались вопросы теоретического характера и практической реализации поставленных задач.

Как видно из представленной Таблицы 3 тематическое планирование спортивной подготовки теннисистов 1-го этапа (мезоцикла) в подготовительном периоде подразделяется на получение теоретических и практических знаний и развития по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и основ владения техническими приемами по настольному теннису. При этом, временной аспект получения теоретических знаний к концу подготовительного периода снижается, а для практического развития увеличивается (за некоторым исключением для ОФП).

Таблица 3. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению спортсменов-теннисистов в подготовительном периоде для 1-го этапа (мезоцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые компетенции спортсменов	Подготовительный период											
		Номера недель и время на каждом занятии (мин)											
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Тема 1. Теория.	Овладеть знаниями по правилам и технике игры в настольный теннис и правилами поведения спортсмена на тренировках и соревнованиях.	20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
		20	20	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5
Тема 2. Практика. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения. Развитие силы.	Развить скоростно-силовые способности и быстроту движений.	30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
		30	30	30	30	30	30	30	30	25	25	25	25
Тема 3. Практика. Специальная физическая подготовка. Развитие координации движений. Развитие скоростных качеств.	Развить координационные способности общего характера и специализированную координацию танцевального характера.	20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
Тема 4. Практика. Техничко – тактическая подготовка. Практические навыки владения ракеткой, мячом не месте и в движении. Начало обучения двусторонней игре.	Овладеть навыками владения мячом с помощью ракетки в различных положениях.	20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30
		20	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30

В Таблице 4 представлен примерный тематический рабочий план по теоретическому и практическому обучению спортсменов-теннисистов в специально-подготовительном периоде для 1-го этапа (мезоцикла) тренировочного процесса. Как видно из таблицы 3 и 4 тематическое планирование спортивной подготовки теннисистов 1-го этапа (мезоцикла) в специально-подготовительном периоде также подразделяется на получение теоретических и практических знаний и

двигательного развития по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и получению устойчивых практических навыков владения техническими приемами активной двусторонней игры, а также обучению и совершенствованию игровых тактических действий.

При этом, временной аспект получения теоретических знаний (ТП) и общей физической подготовки (ОФП) к концу специально-подготовительного периода в

каждом из недельных занятий снижается, а для практического развития по СФП стабилизируется, но увеличивается по

совершенствованию технико-тактических приемов в активной двусторонней игре.

Таблица 4. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению спортсменов-теннисистов в специально-подготовительном периоде для 1-го этапа (мезоцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые компетенции спортсменов	Специально-подготовительный период											
		Номера недель и время на каждом занятии (мин)											
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Тема 1. Теория.	Овладеть знаниями по особенностям техники игры в настольный теннис: - передача мяча; - подачи мяча; - атакующие удары; - перемещения.	15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
		15	15	15	10	10	5	5	5	5	5	5	5
Тема 2. Практика. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	Овладение скоростно-силовыми способностями и элементами выносливости.	15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
		15	15	15	10	10	15	15	10	10	10	10	10
Тема 3. Практика. Специальная физическая подготовка. Развитие специальной координации движений	Развить координационные способности общего характера и специализированную координацию танцевального характера.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Тема 4. Практика. Техничко-тактическая подготовка. Практические навыки владения техническими приемами активной игры. Обучение тактическим действиям.	Овладеть игровыми навыками владения в настольном теннисе и вариативностью подач. Научиться определять траекторию полета мяча после удара ракеткой соперника..	30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
		30	30	30	40	40	40	40	45	45	45	45	45
Тема 5. Лагерно-спортивная подготовка (сборы) теннисистов (ТП, ОФП, СФП, ТТП).	Общеразвивающая и специальная тренировка на песке и накопление игрового опыта.												

В Таблице 5 представлен примерный тематический рабочий план по

теоретическому и практическому обучению спортсменов-теннисистов в предсоревно-

вательном периоде для 1-го этапа (мезоцикла). тренировочного процесса. Как видно из Таблицы 5 тематическое планирование спортивной подготовки теннисистов 1-го этапа (мезоцикла) в предсоревновательном периоде подразделяется на получение теоретических и практических знаний и специального двигательного развития (СФП) и получению устойчивых практических навыков владения техническими приемами активной соревновательной двусторонней

игры, а также совершенствованию игровых технических и тактических действий в официальных соревнованиях республиканского уровня. Особенностью данного периода является то, что в нем исключена общая физическая подготовка (ОФП), значительно снижена специальная физическая подготовка, а с 37 недели она, как отдельная тема совсем прекращена. При этом, несколько больше времени уделяется ТТП (вместо ОФП и частично и СФП), но только до 37 недели.

Таблица 5. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению спортсменов-теннисистов в предсоревновательном периоде для 1-го этапа (мезоцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые компетенции спортсменов	Предсоревновательный период												
		Номера недель и время на каждом занятии (мин)												
		29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Тема 1. Теория.	Овладеть знаниями по особенностям соревновательной техники и тактики игры в настольный теннис:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
Тема 2. Практика. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальной технической координации	Совершенствовать общую и специализированную координацию танцевального характера (работа ног и перемещение туловища).	10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	–	–	–
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	–	–	–
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	–	–	–
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	–	–	–
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	–	–	–
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	–	–	–
Тема 3. Практика. Техничко – тактическая подготовка. Совершенствование практических навыков владения техническими приемами и тактическим действиям в активной игре.	Накапливание опыта соревновательных игр и формирование устойчивых навыков в реализации технико-тактических приемов.	20	20	25	25	30	30	30	30	30	–	–	–	–
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	–	–	–	–
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	–	–	–	–
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	–	–	–	–
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	–	–	–	–
		20	20	25	25	30	30	30	30	30	–	–	–	–
Тема 4. Практика. Тренировочные игры и соревнования в Республике Молдова. Соревновательно-практические навыки в тренировочных играх и в официальных турнирах республиканского уровня..	Накапливать соревновательный опыт игры и подготовиться к выполнению классификационного уровня по настольному теннису.	–	–	–	–	–	–	–	–	80	80	80	80	
		–	–	–	–	–	–	–	–	80	80	80	80	
		–	–	–	–	–	–	–	–	80	80	80	80	
		–	–	–	–	–	–	–	–	80	80	80	80	
		–	–	–	–	–	–	–	–	80	80	80	80	
		–	–	–	–	–	–	–	–	80	80	80	80	

Взамен этим видам подготовки спортсменам теннисистам уделяется значительно больше времени товарищеским играм и турнирам, а также официальным классификационным соревнованиям республиканского уровня. При этом, в содержание теоретической подготовки входит анализ результатов проведенных официальных и неофициальных товарищеских матчей.

В Таблице 6 представлен примерный тематический рабочий план по теоретическому и практическому обучению спортсменов-теннисистов в соревновательном периоде для 1-го этапа (мезоцикла) тренировочного процесса. Как видно из Таблицы 6 тематическое планирование спортивной подготовки теннисистов 1-го этапа (мезоцикла) в соревновательном периоде подразделяется на получение теоретических и практических знаний и получению устойчивых игровых навыков владения

техническими приемами активной соревновательной деятельности, и при этом совершенствованию игровых тактических действий в официальных соревнованиях республиканского уровня. Особенностью данного периода является то, что в нем исключена общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). При этом, основное время уделяется участию в соревнованиях республиканского уровня и официальных турнирах (СРМ и ТТ), а также анализу соревновательных тактико-технических действий (ТТА), характеризующих результаты соревнований.

Поэтому, время отведенное на решение запланированных тем в таблице 6 поставлено в недельных режимах условно, так как соревнования и турниры республиканского уровня по настольному теннису не имеют постоянного ежегодного графика.

Таблица 6. Примерный тематический план по теоретическому и практическому обучению спортсменов-теннисистов в соревновательном периоде для 1-го этапа (мезоцикла) тренировочного процесса

Темы теоретического и практического обучения	Необходимые компетенции спортсменов	Соревновательный период							
		Номера недель и время на занятиях в день (мин)							
		41	42	43	44	45	46	47	48
Тема 1. Теория. Анализ допускаемых технико-тактических ошибок в игровых ситуациях.	На тренировочных занятиях устранение наиболее выраженных ошибок.	–	180	180	180	–	180	–	180
		–	180	–	180	–	180	–	180
Тема 2. Практика. Тренировочные игры и соревнования Республики Молдова. Официальные классификационные соревновательные игры и турниры. Соревновательно-практические навыки в тренировочных играх и в официальных турнирах республиканского уровня.	Приобрести практические навыки соревновательной игры и выполнить необходимый классификационный уровень по настольному теннису.	180	–	–	–	180	–	180	–
		180	–	180	–	180	–	180	–
		180	180	180	180	180	180	180	180
		180	180	180	180	180	180	180	180
		180	180	180	180	180	180	180	180
		180	180	180	180	180	180	180	180

В Таблице 7 представлен примерный тематический рабочий план на переходный (восстановительный) период спортсменов-

теннисистов после 1-го этапа (мезоцикла) годичного тренировочного процесса.

Таблица 7. Примерный тематический рабочий план на переходный (восстановительный) период спортсменов-теннисистов после 1-го этапа (мезоцикла) годичного тренировочного процесса

Темы восстановительных мероприятий и двигательная подготовка к выполнению межэтапных переходных нормативов	Необходимые компетенции спортсменов	Переходный период			
		Номера недель и время на занятиях в день (мин)			
		1	2	3	4
Тема 1. Активный отдых. Педагогические средства. Психологические средства. Медико-биологические средства.	Привести организм спортсменов в функционально-нормальное состояние.	180	180	–	–
		180	180	–	–
		180	180	–	–
		180	180	–	–
		180	180	–	–
		180	180	–	–
Тема 2. «Втягивающая» тренировка, как процесс готовности к последующему подготовительному периоду и выполнение переходных межэтапных контрольных нормативов.	Восстановление спортивной формы и выполнение межэтапных переходных контрольных нормативов.	–	–	180	180
		–	–	180	180
		–	–	180	180
		–	–	180	180
		–	–	180	180
		–	–	180	180

Как видно из Таблицы 7 в первые две недели переходного периода планируются мероприятия по активному отдыху спортсменов-теннисистов, к которым относятся педагогические, психологические и медико-биологические средства и задача которых в комплексном выражении, снять усталость и привести организм спортсменов в функционально-нормальное состояние, «переключить» их внимание на другие виды активной, познавательно-развлекательной деятельности, организуемые централизованно через спортивную школу и помощи родителей. Второй важной темой этого периода является решение двух задач: первая - это относительно легкие разминочно-тренировочные занятия, как подготовительный процесс к последующему годичному этапу

(к примеру ко 2-му) и вторая - выполнение комплекса межэтапных переходных контрольных нормативов, при успешном выполнении которых спортсмены переводятся в основной состав команды 2-го этапа спортивной подготовки. Причем, в дополнение к контрольным нормативам, спортсмены должны на официальных соревнованиях выполнить должную спортивную классификацию и успешно пройти медицинский осмотр. Спортсмены-теннисисты, не выполнившие эти требования, переводятся в состав запасных игроков.

Такой дидактический план-конспект каждого тренировочного занятия по настольному теннису предполагает последовательное решение двигательноразвивающих задач, соблюдая при этом все

педагогические принципы обучения и выполнение при этом должной интенсивности планируемых действий в сочетании с методическими указаниями. Мы приводим примерный дидактический план-конспект одного из тренировочных занятий со спортсменами-теннисистами 1-го этапа спортивной подготовки. Необходимо также отметить, что на протяжении 8-ми лет тренировочного

процесса, все дидактические планы-конспекты каждого занятия по структуре относительно одинаковые, за исключением решаемых задач, подбора двигательных средств, дозировки их выполнения и методических указаний. Так, в Таблице 8. представлен примерный дидактический план-конспект тренировочного занятия по настольному теннису для спортсменов 1-го этапа спортивной подготовки.

Таблица 8. Примерный дидактический план-конспект тренировочного занятия по настольному теннису для спортсменов в подготовительном периоде 1-го этапа спортивной подготовки

Спортивно-тренировочное занятие по настольному теннису № 72

Цель тренировочного занятия: формировать у спортсменов двигательные-координационные способности для игры в настольный теннис и овладевать в совершенстве техникой игры.

Задачи:

1. Совершенствование техники перемещения и владения мячом в передаче;
2. Развитие скоростно-силовых качеств и общей координации;
3. Развитие специальной координации работы ног и туловища;

Место проведения занятия: спортивный зал.

Инвентарь: столы и сетки для настольного тенниса, ракетки, мячи настольного тенниса, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки.

Контингент: девочки 7-9 лет.

Время проведения занятия - 90 мин.

Структура занятия и время её частей	Содержание дидактических средств занятия	Дозировка выполнения упражнений	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 26 мин.	Организация занятия. Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Теоретические сведения.	1 мин. 5 мин.	Обратить внимание на внешний вид (спортивную форму) и готовность к занятию. Овладеть знаниями по технике подачи мяча и особенностям перемещения туловища.
	Общеразвивающие упражнения в движении по периметру зала и на месте:	10 мин.	По ходу выполнения упражнений даются методические указания и необходимые перестроения.
	- ходьба и её разновидности;	3 мин.	
	- разминочный бег и его разновидности в сочетании с боковыми прыжками и приставным шагом;	3 мин.	
- упражнения на месте для растяжения мышц.	4 мин.		

	Специальные подготовительно-развивающие упражнения: - отработка ударов мяча ракеткой об стенку с движением приставным шагом влево, вправо;	10 мин. 3 мин.	При отработке мяча об стенку менять стороны ракетки
II. Основная часть занятия 60 мин.	Перестроение для выполнения 1-й задачи. Задача 1. ТП. Совершенствование техники перемещения и владения мячом в передаче: -перемещение приставным шагом вокруг стола с касанием ракеткой края сетки; - остановка падающего мяча ракеткой на накладку; -жонглирование мяча двумя сторонами ракетки; - двусторонняя игра в настольный теннис.	1 мин 19 мин. 4 мин. 4 мин. 4 мин. 7 мин.	контролировать действия спортсменов и исправлять ошибки. Перемещения влево и вправо. Останавливать мяч на уровне талии. Жонглирование ракеткой мяча на высоту примерно 30-40 см, двумя сторонами ракетки и затем ее ребром с подсчетом - не менее 30 раз. Обращать внимание на траекторию полета мяча от соперника для своевременного перемещения туловища.
	Задача 2. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств и общей координации: - прыжки со скакалкой; : прыжки боком: влево, вправо; - прыжки через гимнастическую скамейку в направлении ее длины. Задача 3. СФП. Развитие специальной координации работы ног и туловища: -индивидуальные танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением в темпе 4/4.	20 мин. 7 мин. 7 мин. 6 мин. 20 мин.	Контролировать действия спортсменов и исправлять ошибки. Осуществлять прыжки со скакалкой на гимнастических матах. Прыжки боком по периметру спортивного зала. Прыжок со взмахом рук вверх. Контролировать действия спортсменов и исправлять ошибки Следить за внешними признаками усталости спортсменов
III. Заключительная часть занятия 4 мин.	Перестроение. Ходьба в колонне по одному вокруг (по периметру) спортивного зала. Упражнения в движении для приведения организма в спокойное состояние. Подведение итогов занятия.	4 мин	Контролировать действия теннисистов и следить за дыханием

Как видно из Таблицы 8 дидактический план-конспект для реализации поставленных задач спортивной подготовки девочек 7-9 лет по настольному теннису имеет трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную часть занятия и которые обусловлены временными параметрами и конкретной постановкой реализуемых задач и условиями их выполнения.

Выводы

1. Для оптимальной подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису весь тренировочный процесс от первого до восьмого этапа необходимо обеспечить системным планированием применения общих, специальных и специализированных тренировочных средств, позволяющих эффективно овладевать техникой и тактикой игры, реализуя в последствии высокое спортивное мастерство на самых высоких международных соревновательных уровнях.

2. В составе годового планирования тренировочного процесса для спортсменов по настольному теннису, должен быть дидактический план на каждое тренировочное занятие или на группу подобных занятий, в котором отражается реализация поставленных задач в соответствии с темами рабочих планов.

3. Дидактический план-конспект каждого тренировочного занятия по настольному теннису предполагает последовательное решение двигательноразвивающих задач, соблюдая при этом все педагогические принципы обучения и выполнение при этом должной интенсивности планируемых действий в сочетании с методическими указаниями.

4. Планирование комплекса таких дидактических проектов позволяет системно обусловить весь тренировочный процесс придав ему целенаправленный характер устойчивого повышения спортивного мастерства детям, посвятившим себя настольному теннису.

Литература:

1. Амелин, А.Н. (2005). *Настольный теннис*. Москва: Физкультура и спорт. 175 с.
2. Быстрицкий, Д.Ю., Погадаев, М.Е. (2013). *Основы блоковой периодизации спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие*. Уфа: ИРО РБ. 29 с.
3. Барчукова, Г.А., Богушас, В.М., Матыцин, О.В. (2006). *Теория и методика настольного тенниса*. Москва: Академия, с.6-8.
4. Demetrovic, E. (1996). *Encyklopedia stolneho tenisu slovenska*. Bratislava: Sport. 225 p
5. Demetrovic, E. (1984). *Stolny tenis. Ucebna pri skolenie trenerov*. Bratislava: Sport. 252 p.
6. Dick, F. (1980). *Sports training principles*. London: Lepus Books. 275 p.
7. Команов, В.В. (2014). *Тренировочный процесс в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие*. Москва: Совет.спорт, с. 348.
8. Матыцин, О.В. (2001). *Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе: Учеб. пособие* Москва, с. 167–195.
9. Филин, В.П. (1987). *Теория и методика юношеского спорта*. Учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт. 128 с.
10. Шинкарук О.А. (2011). *Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта)*. Дис. доктора наук. Киев. 523 с.