



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**  
Павловского муниципального района Воронежской области  
396420, г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,  
e-mail: [sportschoolpavlovsk@yandex.ru](mailto:sportschoolpavlovsk@yandex.ru); ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

\_\_\_\_\_ (В.А.Рясин)  
(подпись)

Приказ №ОС4-4 от «01» сентября 2023г.

МП

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«настольный теннис»**

Срок реализации образовательной программы: 7 лет

Программу составили:  
методист МКОУ ДО «Павловская СШ» В.И.Липлявкина,  
методист МКОУ ДО «Павловская СШ» Е.П.Чаркина,  
**тренер - преподаватель Кициёв А.П.**

на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022г № 1146), в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (утвержденным приказом Минспорта № 884 от 31.10.2022г), руководствуясь Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и Федеральным законом от 04.12.2007г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и иными действующими нормативно-законодательными актами.

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «настольный теннис» в МКОУ ДО «Павловская СШ» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022г № 884 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Кроме того, Программа направлена на:

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП - Таблица 1.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
-------------------------------------	-------------------	----	---

## 2.2. Объем Программы определен в соответствии с ФССП - Таблица 2.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**2. 3. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- **учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные;

- **учебно-тренировочные мероприятия** в соответствии с ФССП - Таблица 3.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

**2.3. Спортивные соревнования** – объем соревновательной нагрузки определен в соответствии с ФССП – *Таблица 4.*

Объем соревновательной деятельности

*Таблица 4.*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» определены главой III ФССП:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся лица участвуют в иных видах (формах) обучения – спортивно-массовых мероприятиях по плану воспитательной работы Учреждения, или плану работы учредителя организации (спартакиада учащихся, спортивные эстафеты, спортивные праздники и т.д.).

## 2.4. Годовой учебно - тренировочный план – Приложение 1.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки – Таблица 2, 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки  
(\* в соответствии с приложениями №2, №5 к ФССП)

Таблица 5.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы – Приложение 2**

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним - Приложение 3.**

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещённых средств лицам, занимающимся физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения.

Допинги являются биологические активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому



приём спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков на учебно-тренировочном этапе проводится в каждом году подготовки в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

*Первый год.*

1. Освоение терминологии, принятой в теннисе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, удару и приему мяча, подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*3. Четвертый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по теннису. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

*4. Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в теннис.

4. Проведение соревнований по теннису в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### **4.2. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств – Приложение б.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут

применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства (витаминация), кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и др. Назначаются только врачом и применяются под контролем врачебного персонала. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

*Фармакологические средства:*

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

При организации питания на тренировочных мероприятиях (сборах) следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

### **III. Система контроля**

**3.1.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

## 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки** (указаны комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) – *Таблица 6 – 9* и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указаны с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП):

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» - Таблица 6.

Таблица 6.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более			
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не менее			

	полу		7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Челночный бег 5 x 6	с	не более			
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров ( 5 попыток)	количество попаданий	не менее			
			2	1	3	2
2.3	Прыжки через скакалку	количество раз	35	30	45	40

3.3.2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» - Таблица 7.

Таблица 7.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.5	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,7	9,9
1.6	Полтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 секунд	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

**3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис» - Таблица 8.**

*Таблица 8.*

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Полтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 секунд	количество раз	не более	
			115	105
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	количество раз	не менее	
			45	38
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис» -**

*Таблица 9.*

*Таблица 9.*

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив	
			юноши/юниоры/	девушки/юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 секунд	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### **4.1.1. Методическая часть**

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.*

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировочных занятий взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки теннисистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении специальных тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной



срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки теннисиста необходимо учитывать:

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

Организуя тренировочный процесс юных теннисистов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств

#### Влияние физических качеств на результативность по виду спорта настольный теннис

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

В планировании подготовки юных игроков необходимо учитывать неравномерное нарастание физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-21
Длина тела				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+							
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+				
Сила				+	+	+				
Выносливость	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать,

что в группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более, у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности, но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

*Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.*

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведении тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утвержденного программы спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмену.

ОБРАЗЦЫ

План-конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Этап начальной подготовки (группа \_\_\_\_\_)

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь и оборудование (\*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.*
2. *Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.*
3. *Освоение основ техники по виду спорта «настольный теннис».*
4. *Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.*
5. *Укрепление здоровья спортсменов.*
6. *Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис».*

Части ТЗ	Содержание	Время	Дозировка (кол-во раз/повторений)	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	20 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Двусторонняя игра	65 мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

\_\_\_\_\_

Подпись тренера

### План-конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) группа \_\_\_\_\_

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь и оборудование (\*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Повышение уровня общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).*
2. *Совершенствование специальной физической подготовленности.*
3. *Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.*
4. *Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.*
5. *Индивидуализация подготовки.*
6. *Начальная специализация.*
7. *Определение игрового амплуа.*
8. *Овладение основами тактики действий в паре.*
9. *Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.*

**Задачи начальной специализации (1-2 год):**

1. *Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.*
2. *Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.*
3. *Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре. Теннисисты выполняют различные игровые функции во взаимодействиях. Чёткой специализации по амплуа ещё нет, но идёт отбор на определение амплуа с учётом роста мастерства.*
4. *Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.*

**Задачи углубленной специализации (3-5 год):**

1. *Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.*
2. *Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.*
3. *Обучение индивидуальным и действиям в паре, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.*
4. *Специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного теннисиста.*
5. *Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настаиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры не зависимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).*

<b>Части ТЗ</b>	<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Дозировка (кол-во раз/повторе ний)</i>	<i>Организационно- методические указания</i>
Вводно-подготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	20 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Двусторонняя игра	___ мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

\_\_\_\_\_

Подпись тренера

**План-конспект тренировочного занятия по настольному теннису.****Этап совершенствования спортивного мастерства**

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время проведения: \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь и оборудование (\*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.*
2. *Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.*
3. *Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа.*
5. *Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям теннисистов высших разрядов.*
6. *Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.*

Части ТЗ	Содержание	Время	Дозировка (кол-во раз/повтор ений)	Организационно- методические указания
Вводно- подготовительная часть	Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ	30 мин		Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь.
Основная часть	1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Двусторонняя игра	___ мин		Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений.
Заключительная часть	Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии.	5 мин		

\_\_\_\_\_ Подпись тренера

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годовичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую в тренировку, контрольные и календарные игры. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка спортсменов является составной частью тренировки. Она имеет особое значение, так как гарантирует спортсменам овладениями знаниями, связанными с практикой настольного тенниса, а так же с физической культурой и спортом вообще.

Теоретическая подготовка проводится на теоретических занятиях, где готовятся к играм или ведется разбор их, на практических уроках, когда даются пояснения, касающиеся физической, технической или тактической подготовки, и в процессе других форм обучения, с которыми связаны спортсмены.

Наблюдая игры других теннисистов, участвуя в соревнованиях, игроки обогащают свой опыт и улучшают теоретическую подготовку.

Тренеры должны предусматривать теоретические занятия, на которых спортсменам разъяснялись бы общие задачи физкультурного движения. Необходимо предусмотреть занятия связанные со спортивно-медицинскими проблемами, а именно: общие понятия об анатомии, физиологии, гигиене, биомеханике, врачебном контроле, самоконтроле, режиме труда, тренировке и отдыхе спортсмена и т.д.

Должны быть затронуты так же проблемы, связанные с современной спортивной тренировкой:

- Современные методы и способы тренировки;
- Значение максимальных нагрузок в спортивной тренировке;
- Спортивная форма, пути и средства достижения и сохранения ее;
- Индивидуальная тренировка.

Важное место следует отвести изучению правил игры и правил различных соревнований, в которых команда принимает участие. В теоретическую подготовку входит изучение специфики настольного тенниса:

- Значение общей и специальной физической подготовки;
- Развитие физических качеств (пути, методы, средства);
- Техническая подготовка: техника и ее значение в реализации тактики игры;
- Тактическая подготовка: разъяснения и анализ всех задач, связанных с индивидуальной тактикой;
- Способы индивидуальной тактики.

Особое внимание надо уделить значению морально-волевых качеств, для достижения победы в игре.

Правильно проведенная теоретическая подготовка, послужит расширению знаний игроков, и будет стимулировать их сознательное участие в тренировке и на соревнованиях.

### План теоретической подготовки

Тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ЭССМ весь период
	До года	Свыше года	До 2 <sup>х</sup> лет	Свыше 2 <sup>х</sup> лет	

Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
Состояние развития настольного тенниса в России и мире	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств игрока	2	2	1	1	1
Восстановительные средства в процессе подготовки	-	-	-	-	3
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	1	1	1	2
Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом	2	1	1	1	1
Профилактика заболеваемости и травматизма в теннисе	2	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	2	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	3
Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	1	1	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	1	2	2	3
Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1
Спортивные соревнования и правила игры	2	2	2	2	1
Установка на игру, разбор результатов игры	-	8	15	18	30
Самоконтроль в подготовке теннисиста	-	-	-	-	3
Антидопинговые мероприятия	1	1	2	2	4
Всего часов	19	25	31	34	57

### *Темы:*

#### 1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт как основная 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.

#### 2. Состояние развития настольного тенниса в России и мире

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 теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд теннисистов в соревнованиях.

#### 3. Воспитание нравственных и волевых качеств игрока

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое 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 приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### 4. Восстановительные средства в процессе подготовки

Понятие о средствах восстановления физической работоспособности теннисиста. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния игроков. Восстановительные мероприятия в настольном теннисе. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Баня. Основные

приёмы и виды спортивного массажа. Правильный режим дня для спортсмена на этапе спортивного совершенствования. Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых). Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Общие представления об основных системах энергообеспечения теннисиста на возрастном этапе спортивного совершенствования. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

#### 6. Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.

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 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.

#### 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в настольном теннисе.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источник 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 теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### 8. 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, тренировочная нагрузка. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Формы и 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 занятия по совершенствованию физических



качеств и техники движений. Процесс подготовки на этапе спортивного совершенствования. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия на основе индивидуальных заданий по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### 9. Планирование и контроль

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 этапам спортивной подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

#### 10. Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность, видеозаписей игр.

#### 11. Основы тактики игры и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### 12. Общая и специальная физическая подготовка

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий гандболом. Методика воспитания общих и специальных силовых способностей. Методы воспитания быстроты движений гандболиста. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие на этапе спортивного совершенствования. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники приемов тенниса. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости общей и специальной. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### 13. Спортивные соревнования и правила игры

Планирование, организация и проведение соревнований на этапе спортивного совершенствования. Значение спортивных соревнований для популяризации гандбола. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Новое в правилах соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований.

#### 14. Самоконтроль в подготовке теннисиста.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Уровень физического развития теннисистов, соответствие требованиям возраста и игрового амплуа. Масса тела. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе восстановления вне тренировки. Пульсовая кривая восстановления. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели роста мастерства, спортивной формы в динамике.

### Физическая подготовка

Физическую подготовку принято делить на общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. Общая физическая подготовка включает комплекс универсальных упражнений, подходящих для многих видов спорта и направленных на развитие необходимых качеств любого спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие более узких специальных навыков, необходимых непосредственно спортсмену определенного вида спорта.

Применительно к теннису, такое деление весьма условно, поскольку теннисист должен обладать множеством качеств и навыков, которые следует развивать. Развивать эти качества и навыки следует при помощи программ физической подготовки с учетом теннисной специфики, т.е. максимально приближая способы выполнения упражнений к техническим, тактическим и психологическим особенностям игры в теннис.

#### *Упражнения для развития ловкости и координации* ОФП:

приседание на одной ноге "пистолетом" с последующим подскоком вверх; "танец" в присядку с выбрасыванием ног вперед;  
выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);  
прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;  
отбивание набивного мяча ступней;  
легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;  
прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;  
прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;  
"вратарские упражнения": ловля мяча в прыжках;  
прыжки с высоким подниманием колен ("кенгуру");  
многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу); прыжок ноги вперед в стороны - "щучка".

#### СФП:

прыжки назад-вверх с имитацией смэша;  
отбивать мячи с лёта – ударами между ног, из-за спины;  
стоя спиной к сетке – играть с полулёта – справа – между ног – слева. мячи подбрасывать влево и вправо, однако бить их соответственно справа и слева.  
игрок сидит на хаф-корте. Для выполнения удара необходимо встать – сыграть с лёта – снова сесть и т.д.;  
отбивать мячи с полулёта ударом из-за спины, между ног;  
игрок стоит лицом к сетке, бросать свечи к задней линии. Игрок должен отбежать назад, сыграть с отскока в положении спиной к сетке.

**Скоростные способности (быстрота)** - умение не только быстро перемещаться, но и выполнять с высокой скоростью определенные действия.

*Быстрота реакции.* При воспитании быстроты реакции на движущийся объект целесообразно, во-первых, увеличивать скорость полёта мяча, во-вторых, повышать внезапность его появления, в-третьих, сокращать путь полёта. Однако следует сказать, что при использовании этих методических рекомендаций можно применять всевозможные упражнения не обязательно с теннисным мячом. Это может быть и шайба, и футбольный, и баскетбольный, и иные мячи, например, мяч меньшего размера, чем теннисный. Для воспитания реакции на движущийся объект в тренировочный процесс следует включать

такие спортивные игры, как баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, ручной мяч, а также всевозможные подвижные игры.

*Быстрота движений.* Для воспитания быстроты движений следует подбирать такие упражнения, которые близки к специфическим действиям теннисистов и хорошо освоены игроком, чтобы волевые усилия спортсмена были направлены не на способ, а на быстроту выполнения. Кроме того, упражнения должны подбираться с таким расчётом, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях.

**Упражнения для развития скоростных качеств. ОФП:**

бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;

рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);

бег со сменой направления;

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

бег на месте примерно 10 сек.;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле. СФП:

выбрасывание партнёром или тренером мячей с различной скоростью игроку, находящемуся у сетки или задней линии (расстояние между партнёрами можно и нужно варьировать);

отбивание мяча, посланного партнёром ракеткой или рукой, при защите воображаемых ворот;

отбивание мяча, посланного одним из двух или трёх партнёров, делавших замах ракеткой либо рукой;

отбивание мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку (место расположения игроков относительно тренировочной стенки можно варьировать);

теннис тренировочная ребристая стенка поверхность

тренировочной ребристой стенки

игра с лёта или по отскочившему мячу в ребристую тренировочную стенку;

игра на площадке против двух партнёров;

игра на площадке двумя мячами, стоя на линии подачи; мячи вводят в игру одновременно;

приём подачи, поданной с линии подачи;

игра у сетки: после каждого удара выполнять глубокий присед с последующим выпрыгиванием, имитацией удара над головой или какое-либо иное дополнительное действие;

двусторонняя игра через сетку, завешенную материей;

стоя в левом углу площадки догнать и постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо;

стоя в левом углу площадки догнать и постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо, а затем укороченный влево по линии стоя в правом углу площадки догнать и постараться отбить мяч, посланный кроссом влево;

стоя в правом углу площадки догнать и постараться отбить мяч, посланный кроссом влево, а затем укороченный влево по линии;

стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо;

стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо, а затем свечу, брошенную к задней линии.

стоя в центре корта лицом к сетке, догнать свечу, брошенную к задней линии, отбив мяч снизу, находясь спиной к сетке.

стоя в центре корта, ударом с лёта справа или слева, отбить укороченный, посланный вправо (или влево), догнать свечу, брошенную по диагонали соответственно влево или вправо, отбив её ударом снизу, находясь спиной к сетке. Варианты ударов можно менять.

стоя на задней линии все мячи, посылаемые в разные места площадки, сыграть только с лёта (всего 8–10 ударов).

стоя на задней линии все мячи, посылаемые в разные места площадки, сыграть только ударом справа (слева) (прим. авт.– В пп.9-10 мячи выбрасывать таким образом, чтобы данные задания были выполнимы).

активный приём подачи с розыгрышем мяча после выхода к сетке. приём подачи с последующей обводкой.

игра с лёта на реакцию с постепенным сближением от линии подачи к сетке. подающий выполняет вторую подачу – одновременно подающий и принимающий

выходят к сетке – тот, кто успевает раньше, "убивает" мяч слёта или с полулёта.

Подающий после выполнения подачи выходит к сетке, принимающий отвечает свечой. Подающий возвращается назад, отбивает мяч у задней линии, снова выходит к сетке и активным ударом завершает розыгрыш очка.

**Силовые способности** – помогают справляться с нагрузками и поддерживают развитие других качеств. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе. Это значит, что прежде чем приступить к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки - укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота.

Особое внимание у детей, начавших заниматься теннисом, следует обратить на мышцы брюшного пресса. Эти мышцы участвуют в выполнении всех ударов и передвижении, совершаемых теннисистами. Упражнения для туловища более динамичны и эффективны для тренировки мышц брюшного пресса. Это могут быть упражнения с гантелями, метания камней, набивных мячей весом до 1 кг, подъёмы, махи, качи и т.д.

На начальном этапе подготовки для воспитания силы следует подбирать упражнения, сопровождающиеся минимальным напряжением, исключая натуживание, – к ним можно отнести кувырки, перевороты, стойки, подтягивания, отжимания, лазанье по канату, перетягивание каната, различные прыжки и игры, как подвижные, так и спортивные, но по упрощённым правилам.

С возрастом требования к проявлению силы повышаются. Однако, воспитание силы должно продолжаться в основном с помощью упражнений скоростно-силового характера, имеющих общее воздействие на организм. Это в основном всевозможные прыжковые упражнения, разнообразные упражнения с набивными мячами, маховые упражнения, некоторые из них целесообразно выполнять с небольшими отягощениями.

В занятиях теннисистов 14–15 лет уже можно использовать значительные силовые 4 напряжения, начинать направленную силовую тренировку. Однако вес отягощения и количество повторов должны быть ограничены. Поэтому наряду с применением направленных силовых упражнений в занятиях широко должны быть представлены упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и спины

Кроме того, после упражнений с отягощениями следует выполнять висы.

Целесообразно вместо приседаний, выпрыгивания с отягощениями применять сходные по

режиму работы упражнения для ног, но в исходном положении сидя или лёжа на спине на специальных тренажёрах. Важно помнить, что упражнения, укрепляющие мышцы поясничной области, должны выполняться перед упражнениями с отягощением.

*Скоростно-силовые возможности.* Для теннисистов решающее значение имеет не абсолютная и даже не относительная сила, а скоростно-силовая подготовленность, благодаря которой возможно быстрое выполнение движений, связанных с проявлением силы. Для этого подходят упражнения с небольшим отягощением (до 20% от максимального), которые выполняют в максимальном темпе или с предельной скоростью. Могут применяться такие упражнения, как прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах и на каждой поочередно, прыжки через скамейку, через барьеры, прыжки в стороны, в присядку, "кенгуру", "звезда", многоскоки с ноги на ногу и на каждой в отдельности, бег в гору, бег с небольшим отягощением.

***Упражнения для воспитания силовых способностей ОФП:***

приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь;

приседания на одной ноге;

поднимание на носки;

приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;

пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела левой ноги на правую;

отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

поднимание туловища лежа на животе, на спине;

из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе. броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

сжимание в ладони теннисного мяча;

метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью; справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу; С гантелями (вес 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) впередналево (вперед направо);

правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;

стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянутьруку вправо (влево);

стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднятьпрямые руки вверх;

стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой(левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

СФП:

движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученой и резаной подач.

набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола); ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти); набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** ОФП:

прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;

многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

прыжки с обручем;

прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;

метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

СФП:

выполнение различных ударов с последующим глубоким приседом и выпрыгиванием из него.

чередование выполнения ударов с лёта из низкого положения с ударами над головой в прыжке.

чередование ударов с лёта слева из низкого положения и справа из

высокого с акцентом на силу удара.

то же, но слева из высокого и справа из низкого положения. между ударами с лёта сесть, встать.

выполнение всех действий на силу удара и точность попадания.

активный приём подачи с розыгрышем мяча с выходом или без выхода к сетке. приём подачи с последующей обводкой вышедшего к сетке.

**Выносливость** - способность выдерживать необходимый уровень нагрузок в течение длительного времени.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные игры; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин. Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью синтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

**Упражнения для развития выносливости:**

бег равномерный и переменный;

продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

Для воспитания общей и специальной выносливости наиболее эффективна круговая тренировка:

Прыжки «кенгуру» (можно с набивным мячом в руках).

Из положения лёжа на животе, руки вытянуты вверх, прогнуться, одновременно отвести ноги и туловище назад (можно ногами удерживать мяч, руками гантели).

Из положения лёжа на спине одновременно поднимать ноги и туловище.

Сидя на скамейке, держась за неё руками, поднимать и опускать ноги, пола не касаться, ног не сгибать (можно ногами удерживать мяч).

Из положения стоя бросить набивной мяч вверх, сесть, встать (лучше без помощи рук), поймать мяч.

Отжимание от пола.

Из положения руки в стороны, мяч в левой руке, бросок мяча через голову в правую руку, и наоборот.

Из положения лёжа на спине, руки с мячом вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость теннисиста проявляется при выполнении основных технических приёмов, особенно таких, как подача, удар над головой. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал – мяч в таком случае летит значительно стремительнее.

Теннисист, обладающий большей подвижностью в суставах, имеет большие шансы отбить мяч, находящийся от него на значительном расстоянии (при прочих равных условиях). Чем выше уровень развития гибкости, тем легче, быстрее и экономичнее могут выполняться движения.

Основными средствами воспитания гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. И те, и другие подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнёра) и комбинированные.

К общеподготовительным упражнениям относят всевозможные наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т.п., выполняемые без отягощений и с отягощениями. Отягощения используют для увеличения амплитуды.

Специально-подготовительные упражнения подбирают с учётом специфики выполнения основных ударов. В этих упражнениях также можно использовать дополнительные отягощения или помощь партнёра. Обычное выполнение основных ударов играет лишь вспомогательную роль в воспитании гибкости.

Упражнения по воспитанию гибкости следует применять ежедневно. Включать их можно во все части тренировочного урока. В подготовительной части они являются одним из обязательных компонентов разминки и имеют поддерживающий характер. В основной части урока они могут использоваться после упражнений, направленных на решение основной задачи (например, воспитания силы и т.п.). Если задача воспитания гибкости

выносятся в качестве основной, то решать её целесообразно во второй части урока на фоне небольшого утомления.

### ***Упражнения для развития гибкости:***

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами(вперед- вверх, в стороны-вверх);

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднятие ног за голову;

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);

выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;

упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую)вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

### **Техническая подготовка**

Технический прием – целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе тренировки и соревнований.

В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер – способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

основные хватки ракетки;

оптимальный по величине и форме замах;

качественный подход к мячу;

своевременный момент удара ракеткой по мячу;

контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватка – способ держания теннисной ракетки (см.рис. 1) Вертикальная хватка (азиатская) – способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, а её ось ракетки перпендикулярна к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Горизонтальная хватка (европейская) – способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом на ладони по диагонали. Поддача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился



о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола. Существует несколько видов подач :

- 1) подача с нижним (обратным) вращением (см.рис. 2);
- 2) подача с нижним (боковым) вращением;
- 3) подача с боковым вращением;
- 4) подача с верхним (поступательным) вращением;
- 5) подача с верхним (боковым) вращением;

6) подача без эффектов вращения

7) подачи (обманки) за счет угла ракетки и кистевого движения .

Так же есть длинные/короткие подачи с высоким подбрасыванием мяча и низким подбрасыванием мяча.

Технические приемы, характеристика и описание .

Технический прием, заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча выполняется новичками.

1. Откидка и толчок – пассивный возврат мяча без вращения (см.рис. 3).

2.Подставка – (удар с полулета) – вариант толчка – технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку .

3.Накат слева/справа – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости (см.рис. 4).

4. Контрнакат – быстрый накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее или нижнее, нижнебоковое вращение.

5. Скидка – накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

6. Топ-спин – технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

7.Контртоп-спин – ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, так называемая «перекрутка» или перекручивание).

8. Топс-удар – быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняемый с целью быстрого выигрыша очка.

9.Боковой топ-спин – топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое.

10.Зависающий топ-спин – имеет низкую поступательную скорость, и вся энергия удара уходит во вращение.

11. Завершающий удар (жесткий накат) – накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.

12. Контрудар – ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.

13. Свеча – удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Виды: плоская, крученая и резаная.

14. Крученая свеча – разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

15. Удар по свече – атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.

16. Запил – технический прием, с помощью которого мячу придается очень сильное нижнее вращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.

17. Подрезка – технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, на средней и дальней дистанциях от стола.

18. Срезка – подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением (см. рис. 5).

19. Укоротка – технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.

20. С захода – выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и тыльной стороной ракетки из правого угла.

21. Смеш – наносится, как правило, ракеткой без наклона с мощным размахом, мячу не дают отскочить высоко, и удар наносится на отскоке на высоте «две сетки». Удар наносят с максимальной силой, чтобы минимизировать последствия от вращения мяча при отскоке от ракетки.

Также можно отметить следующие комбинированные удары:

23. Полусвеча — комбинация топ-спина и свечи. Подрезка-блок.

Комбинация наката и топ-спина – имитируется накат, например, вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.

Тактический прием – определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований. Техничко-тактический прием – направлен на решение как технической, так и практической задачи. Приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие и обманные (финты). Подготовительные действия – направлены на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению. Атакующие действия – активные наступательные приемы, задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником. Защитные действия – тактической задачей является отражение атаки. Контратакующие – активные технико-тактические приемы, проводимые в ответ на атакующие действия соперника. Обманные (финты) – выполняются с целью дезинформации соперника в виде ложных действий, финтов, маскирующие истинное направление удара или вращение мяча, отвлекающие движения; нестандартные, «обводные» удары.

### **Тактическая подготовка**

**Тактическая подготовка** – последовательное сочетание приемов, соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над соперником. Бывают двухходовые, трехходовые и многоходовые:

1. Двухходовка – логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью является создание игрового преимущества или выигрыша очка. Бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры.

2. Атака – активная наступательная игра с целью владения инициативой и достижения выигрыша очка. Защита – отражение активных ударов соперника.

3. Контратака – атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутки, контротоп - спины). Контригра – встречная игра в ответ на активные действия соперника.

Стиль игры – совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики. Нападающие – теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных атакующих и контратакующих действий. Защитники – выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий. Теннисисты универсального стиля игры – одинаково успешно владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями. Для обучения в группе с различным уровнем «рефлекса» целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений.

Основные удары с отскока демонстрируются на 3 счета, удар с лета на 2, подача на 3 и «смэш» на 2 счета. Показ одновременно с объяснением. Для показа дети располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к педагогу. Показ в зеркальном отражении, тренер демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем детям, особенно при объяснении нового материала, тренер перемещается относительно строя детей: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева. Уделить внимание левшам, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а тренер демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

Подводящие упражнения .

Для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы обучающихся с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый мог остановиться на интересном для себя варианте. Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В этот период активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки. Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание;
- Бросание;
- Ловля;
- Подбивание.

По способу организации:

- Индивидуальные;
- в парах;
- групповые.

Классификация подводящих упражнений:

- Упражнения с мячом;
- Упражнения с мячом и ракеткой;
- Подвижные игры с мячом;
- Подвижные игры с мячом и ракеткой;

- Подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча);
- Подводящие упражнения с применением ударов с отскока • Подводящие упражнения с применением ударов с лёта;
- Подводящие упражнения для подачи;
- Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов;
- Подводящие упражнения для ударов с различным направлением;
- Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

Рисунок 1.

Хватка теннисной ракетки:

- вертикальная хватка (азиатская);
- горизонтальная хватка (европейская).



Рисунок 2.

Подача с нижним (обратным) вращением.

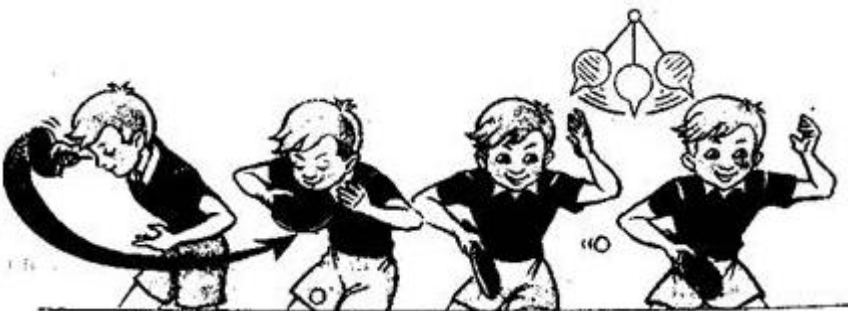


Рисунок 3.

Откидка и толчек.

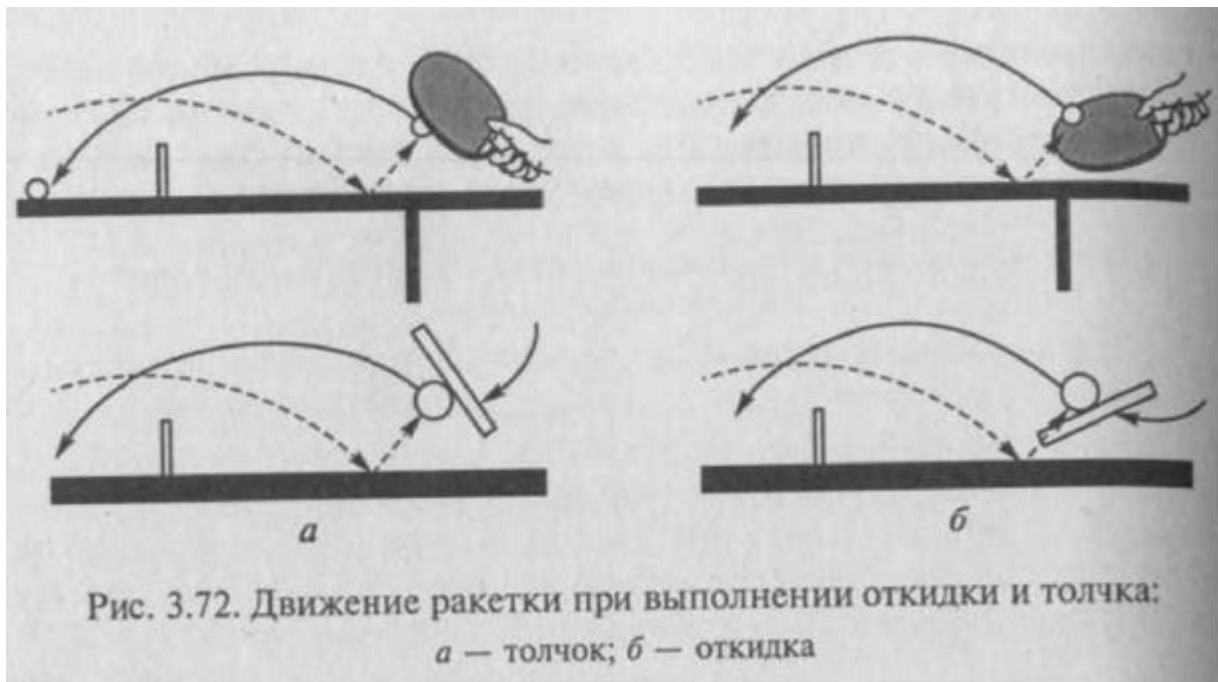


Рисунок 4.

Накат слева/справа.

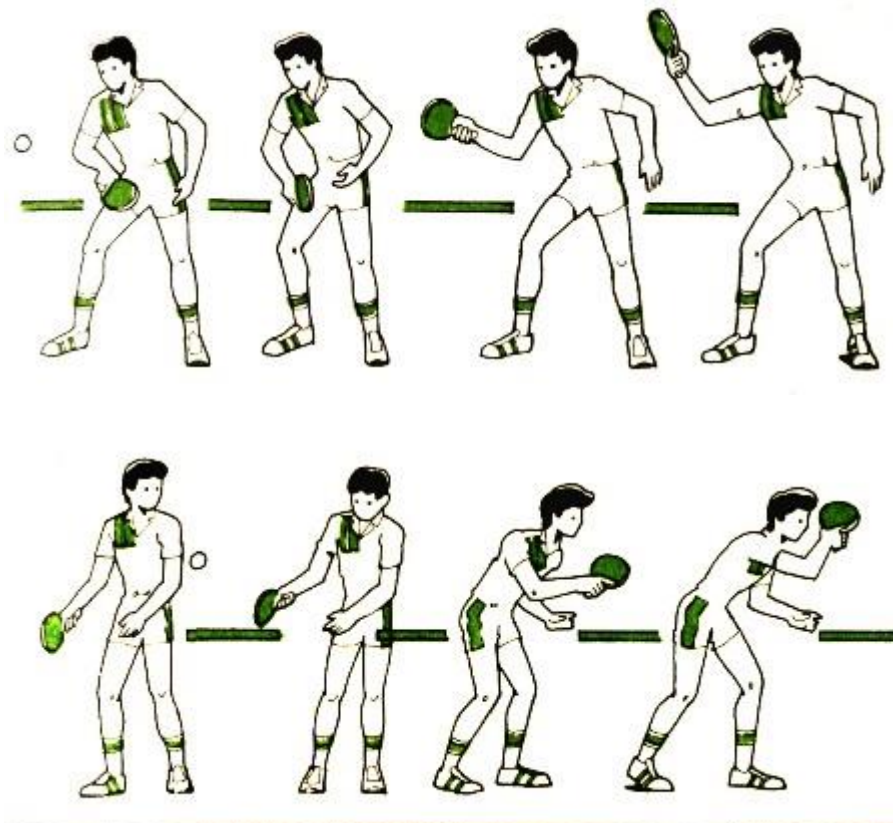


Рис. 19. Накат справа

Рисунок 5.

Срезка.

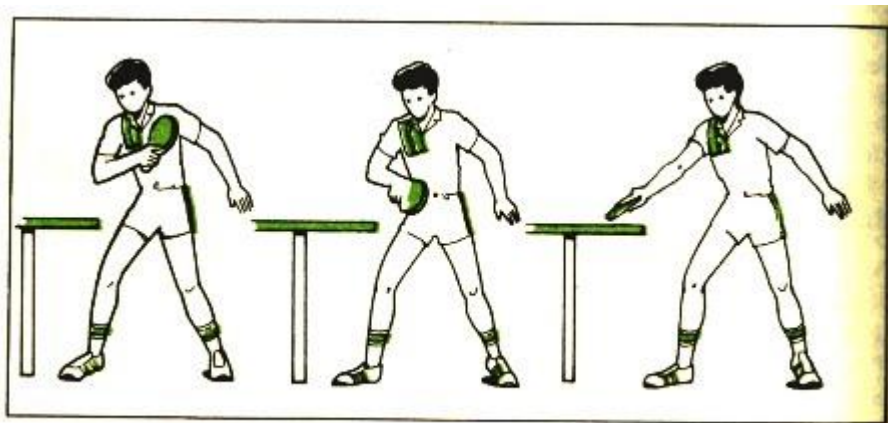


Рис. 11. Срезка слева

### **Изучение и закрепление техники тенниса и тактики игры для групп начальной подготовки**

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры. **Удары справа и слева по отскочившему мячу**

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвешеного мяча с использованием и без использования зеркала. Опробование двуручного удара слева.

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

самим обучающимся от себя вперед в сторону;

партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу:

удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удар партнера.

### **Подача**

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешеного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания;

в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий;

на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения занимающегося должны напоминать начало подачи);

в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;

г) прием подачи

### ***Удары с лета***

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала,

а) специальные подготовительные упражнения: упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»); ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;

в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

### ***Удар над головой - «смей» с места с лета:***

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим занимающимся вверх.

### ***Укороченные удары:***

Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим занимающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

### **Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций теннисистов**

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы

2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.

3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

### **Совершенствование техники тенниса и тактики игры для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства**

#### ***Удары справа и слева по отскочившему мячу***

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) удары у тренировочной стены (только для групп УТ-1 и УТ-2). б) удары по линии, по диагонали в упражнениях:

с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); с

применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;

с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);

в) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные); с

применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;

со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодически удары по восходящему мячу;

со специальной задачей варьировать силу ударов;

с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выйгрыш очка;

со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

#### ***Подача***

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.

#### ***Удары с лета***

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара.



а) удары у тренировочной стены.

б) удары по линии и косые удары в упражнениях: с применением ударов только одного вида;

с использованием ударов различных видов;

со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

в) удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие – по линии и косые удары в упражнениях:

с применением ударов только одного вида; с

использованием ударов различных видов;

со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;

со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;

со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

### ***Удар над головой - «смеш»***

Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правойшей));

быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с движениями, близкими к удару над головой; ловля теннисного мяча при быстром перемещении назад в момент прыжка вверх -назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

б) удары-на теннисном корте:

по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх - назад - по отскочившему и с лета;

направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи».

по отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи: при быстром перемещении от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх - назад)

### ***«Свеча»:***

а) удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках:

по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии;

по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с

лета в ответ на обычный низкий удар партнера;

с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

### ***Укороченные удары***

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций:

Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.

Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.

Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».

Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.

Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития тонкости ударов.

Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся.

Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

ГАНДБОЛЬНЫЙ «ЧЕЛНОК». Игроки разбиты на две команды и стоят в колоннах на средней линии лицом к противоположным воротам. По сигналу направляющий делает ускорение к 6-метровой линии, касается набивного мяча, делает выход к 9-метровой линии, тоже дотрагивается до набивного мяча и т. д. (всего 3–6 раз). После чего делает ускорение к своей колонне, обегает ее и отдает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету. Вариант. То же, но выходя к 9-метровой зоне, игрок ставит блок.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

**4.2. Учебно-тематический план** (указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке) - *Приложение № 4.*

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся (в соответствии с главой V ФССП):

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

6.1.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе спортивных объектов, отвечающих требованиям к объектам для осуществления образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта по дополнительным общеобразовательным программам.

6.1.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки – *Таблица 10 (приложение № 10 к ФССП)*;
- обеспечение спортивной экипировкой - *Приложение 5 (приложение № 11 к ФССП)*;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «настольный  
теннис» – Таблица 10

*Таблица 10.*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы(от 1,5 до 10кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной(медицинбол) (от 1 до 5кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажёр для настольного тенниса	штук	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

**6.2.1. укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками** (с учетом подпункта 13.2 ФССП):

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

**6.2.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников** (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП):

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернетресурсов, необходимые для использования в работе.

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ.

2. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

3. Всеволодов И.В. Теннис. Примерная учебная программа - М.: «Советский спорт, 2007. - 136 с. /И.В. Всеволодов, В.А. Голенко, В.А. Грелов, О.И. Жихарева, А.П. Скородумова. 2. Вашкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. 176 с: ил.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.

5. Браينت Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.

6. Вред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.

7. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437с.

8. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.

9. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

10. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.
11. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
12. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.
13. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, СВ. Хрущев, Ю.А. Борисова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 118 с.
14. Лоэр Дж., Каи Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
15. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Уче. для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 - Физическая культура и специальности 022300 - Физическая культура и спорт. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
21. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
22. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. -М.: Pro-Press, 1994. -176 с.
23. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
24. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
25. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
26. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с: ил.
27. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
28. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. -255 с.
29. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил. 75
30. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС,1986. -158 с.
31. Щеголев В.В. Ментальный теннис. - СПб.: Сентябрь, 2002. - 144 с.
32. Шохин М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.
33. Beust P. Le tennis guide pratique. - Paris: Fernand Nathan, 1982. -192 с
34. Bollettieri N. Tennis your way. - New York: The athletic institute, 1982.-158 с.
35. Bollettieri N. The 5 keys to tennis / N. Bollettieri, B. Hobden, P. Gonzales. - New York, 1991. -168 с.
36. Bryant J. Cratty Psychology in contemporary sport. - New Jersey, USA: Prentise-Hall, Englewood Cliffs, 1973. - 224 с.
37. Brewer L. Professional tennis drills. - New York: Charles Scribner Sons, 1985.-170 с.
38. Crooke J. The pocket guide to tennis tactics. - Holland: Clark Limited, 1985.- 101 с.
39. Douglas P. The handbook of tennis. - London: Pelham Books, 1995. -288 с.

40. Gallwey W. Timothy, л The inner game of tennis. - New York: Random House, 1974; 1997. - 124 с.
41. Groppe J., Loehr E., Melville S., Quinn A. Science of coaching tennis. -Leisure Press: Champaign, Illinois, 1989. - 327 с.
42. Halstrem B. Trainings modeller for tennis / B. Halstrem, R. Larson, G. Peterson. - Sweden, 1979.
43. Kriese C Total tennis training. - USA: Master Press, 1988. - 209 с.
44. Loehr Y. Net results. Training the tennis parent for competition. -The Stephen greene press. - Lexington Massachusetts, 1989. - 215 с.
45. Navratilova M. Tennis my way. - New York, 1983. - 170 с.
46. Ralston D., Tarshis B. Six weeks to a better level of tennis. - New York: B.L, 1977.-173 с.
47. Stranberg B., Jones R. Tennis. The Swedish way. In cooperation with the Swedish tennis association, 1988. - 83 с.
48. United States Tennis Association. Tennis tactics. Champaign, IL, Human Kinetics, 1996. – 236с. Аудивизуальные средства Россия спортивная держава 2011. Список Интернет-ресурсов 1. Сайт Федерации тенниса России: <https://tennis-russia.ru/> 2. Сайт Федерации тенниса Санкт-Петербурга: <http://www.tennisfed.spb.ru/> 3. Сайт Министерства спорта РФ: <https://minsport.gov.ru> 4.Официальный сайт Российского антидопингового агентства:[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) 5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: [www.olympic.org](http://www.olympic.org) 6. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.roc.ru](http://www.roc.ru).



**Приложение № 1**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «настольный теннис»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив ного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1.		Недельная нагрузка в часах						
		6	6-8	10-12-14	14-16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (чел)						
		Общая физическая подготовка	67-86	87-127	106-125-140	140-165-175	115-145	186-243
	2.	Специальная физическая подготовка	35-52	52-65	78-117-151	151-160-176	225-265	290-312
	3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-4	57-62-62	62-58-96	111-140	152-223
	4.	Техническая подготовка	83-100	100-123	134-145-160	160-181-206	191-234	185-284
5.	Тактическая подготовка	27-41	30-52	64-70-105	105-125-131	228-265	222-304	

6.	Теоретическая подготовка	11-15	15-17	17-23-25	25-28-29	38-45	54-78
7.	Психологическая подготовка	4-8	9-12	17-23-25	25-35-36	38-44	44-67
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-6	8-10-10	10-11-12	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	2-4	2-4	5-7-6	6-4-8	12-14	12-24
10.	Судейская практика	0	0-2	5-7-8	9	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-6-6	7-8	8-10	10-16
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	25-29-30	49-50	50-57	64-74
Общее количество часов в год		312	312-416	520-624-728	728-832-936	1040-1248	1248-1664

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
2.3.	Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	Беседы, лекции, видеоролики. Работа с наркологом ЦРБ	В течение года
2.4.	Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	Индивидуальные беседы тренера с учащимися. Работа с учащимися педагога-психолога.	В течение года
2.5.	Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	Регулярный инструктаж учащихся. Обучение правильной технике выполнения упражнений, правилам игры.	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

- 3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; В течение года

#### 4. Развитие творческого мышления

- 4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; В течение года

#### 5. Нравственное воспитание

- 5.1. Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли через систему учебно-тренировочных занятий Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте В течение года

**Приложение № 3**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «настольный теннис»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	«Весёлые старты» - «Честная игра»	1 раз/год	...
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз/год	
	Проверка лекарственных препаратов - знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»	1 раз/год	
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	
	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА*	1 раз/год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз/год	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз/год	
Учебно-тренировочный	Проверка лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещённый список»)	1 раз/год	...
	«Весёлые старты» - «Честная игра»	1 раз/год	
этап (этап спортивной специализации)	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз/год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	

	Семинар для спортсменов и тренеров «Проверка лекарственных средств»	1 раз/год
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз/год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз/год
	Семинар по вопросам:	
	1.Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз/год
	2.«Процедура допинг- контроля»	
	3.«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	

(\*прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не младше 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс **по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.)

**Приложение № 5**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «настольный теннис»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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)
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1



6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Клей неорганический (50мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
12.	Основание ракетки для настольного тенниса	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
13.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
14.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
15.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

**Приложение № 4**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «настольный теннис»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
...	...	...	...
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май
			Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
...	...	...

**Приложение № 6**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 - 20 мин.
		Массаж	5 - 15 мин.
		Активизация мышц Психорегуляция	Растирание Массажным

		мобилизующей направленности	полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки  3 - 8 мин.  3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8 - 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	8 - 10 мин. 5 - 10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Психорегуляция Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	Саморегуляция, гетерорегуляция Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Психорегуляция Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Саморегуляция, гетерорегуляция Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сауна Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция