

Департамент по спорту и молодежной политике  
Администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского  
резерва №13 по настольному теннису»

Утверждена  
Директором МБУ ДО  
СДЮСШОР №13  
Пр. № 46-ОД от 26.12.2016г.



Принята  
на Педагогическом Совете  
МБУ ДО СДЮСШОР №13  
пр. №4 от 26.12.2016г.

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

### **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Срок реализации программы - 12 лет и более

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Разработчики программы:  
- педагогический коллектив  
МБУ ДО СДЮСШОР №13

г. Нижний Новгород  
2016год

№пп	Содержание	№ стр.
	Титульный лист	1
	Содержание	2-3
1	Пояснительная записка	4-7
2	<p>Нормативная часть Программы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки;</li> <li>- влияние физических качеств и телосложения на результативность;</li> <li>- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</li> <li>- планируемые показатели соревновательной деятельности;</li> <li>- режимы тренировочной работы;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;</li> <li>- предельные тренировочные нагрузки;</li> <li>- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- перечень тренировочных сборов;</li> <li>- объем индивидуальной спортивной подготовки;</li> <li>- структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);</li> </ul>	7-14
3	<p>Методическая часть Программы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рекомендации по проведению тренировочных занятий на всех этапах подготовки:</li> <li>- теоретическая подготовка;</li> <li>- практическая подготовка:</li> <li>- общая физическая подготовка;</li> <li>- специальная физическая подготовка;</li> <li>- технико-тактическая подготовка;</li> <li>- контроль подготовки;</li> </ul>	15-31
4	Психологическая подготовка;	31-33
5	Медицинский контроль	33-35
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рекомендации по планированию спортивных результатов</li> <li>- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;</li> <li>- требования к технике безопасности;</li> <li>- требования к условиям тренировочных занятий и соревнований;</li> <li>- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;</li> <li>- рекомендации по организации психологической подготовки;</li> </ul>	

6	Восстановительные средства и мероприятия; -планы антидопинговых мероприятий; -планы инструкторской и судейской практики;	35-37
7	Инструкторская и судейская подготовка;	37-38
8	Система контроля и зачетные требования: - конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис; -требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки; -виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки; -комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования;	38-39
9	Воспитательная работа	39-41
10	Требования техники безопасности Приложение:	41-43
11	Годовой Учебный план Приложение1,(Вопросы по теории) для групп начальной подготовки; Приложение2,(Вопросы по теории) для тренировочных групп Приложение3,(Вопросы по теории) для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства Таблица1 –контрольные нормативы по технико- тактической подготовке	44-45 46 47-48 49-50 51-52
12	Перечень информационного обеспечения	53
13	План физкультурных и спортивных мероприятий	54-56

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Данная программа является основным документом для организации и проведения тренировочных занятий в СДЮСШОР №13 г. Нижнего Новгорода.

Программа разработана :

- на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного приказом Минспорта России от 18.06.2013 №399.

Правовые вопросы программы регламентируются:

- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ,

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ,

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 241 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14» ;

- письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации № 637 от 16.08.2013г. «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и

психофизиологических качеств и от специальных способностей учащихся, адаптированные к условиям деятельности СДЮСШОР №13.

Программа имеет несколько разделов. Практический раздел представлен материалом по общей, специальной, технико-тактической подготовке.

В содержание программы включена таблица режима работы по этапам подготовки. Годовой план рассчитан на 52 недели, включая часы, отведенные на учебно-тренировочные сборы, соревнования, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, индивидуальную работу по планам.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия настольным теннисом до уровня высшего спортивного мастерства.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технико-тактической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения. В группах высшего спортивного мастерства – успешное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение норм «мастера спорта России» и «мастера спорта России международного класса».

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в СДЮСШОР №13.

Занятия в СДЮСШОР №13 на отделении настольного тенниса, по программе спортивной подготовке начиная с 7-ми летнего возраста, рассчитаны на 12 лет и более работы с детьми, подростками и молодежью без ограничения возраста для групп высшего спортивного мастерства и групп спортивного совершенствования.

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

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- групповые учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинский контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- учебно-тренировочные сборы.

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

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

9. С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития.
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и

полового развития детей, наиболее благоприятные зоны для развития отдельных физических качеств, возрастные стимулы и интересы.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Приложение 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления(лет)	Минимальная наполняемость групп(чел.)
Этап начальной подготовки	2	7	10 - 16
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	8	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	1- 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	1 - 6

2.2 Наполняемость групп для определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах

Этап спортивной подготовки	период	Минимальная наполняемость групп(человек)	Оптимальный количественный состав групп	Максимальный количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1-6	<b>8</b>	<b>30</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	2-6	<b>10</b>	<b>24</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	6	8-10	<b>12</b>	<b>16</b>
	Начальной специализации	6	8-10	<b>14</b>	<b>12</b>
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	10	10-16	<b>20</b>	<b>9</b>
	До одного года	10	10-16	<b>25</b>	<b>6</b>

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе с меньшим показателем в данной графе

2.3 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Приложение 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка(%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9 - 11
Специальная физическая подготовка(%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13 - 17
Техническая подготовка(%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22 - 28
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	13-17	17 - 23

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Приложение 3

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



**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА  
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Приложение 4

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	<b>3</b>
Мышечная сила	<b>2</b>
Вестибулярная устойчивость	<b>3</b>
Выносливость	<b>2</b>
Гибкость	<b>2</b>
Координационные способности	<b>3</b>
Телосложение	<b>1</b>

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Приложение 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,6сек)	Бег на 30м (не более 5,9сек)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 155см)	Прыжки в длину с места (не менее 150см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2м)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Приложение 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 10м(не более 3.4с)	Бег на 10м(не более 3.8с)
	Бег на 30м(не более 5.3с)	Бег на 30м(не более 5.6с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Приложение 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60м(не более 10.1с)	Бег на 60м(не более 10.8с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.(не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.(не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места(не менее 191 см)	Прыжки в длину с места(не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Приложение 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60м(не более 9.1с)	Бег на 60м(не более 10.1с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45с (не менее 115 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.(не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.(не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места(не менее 216 см)	Прыжки в длину с места(не менее 191 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России	

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ  
НАГРУЗКИ**

Приложение 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Количество академических часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	7-8	9-11
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1560</b>
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	572

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Приложение 10

№ пп	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки(количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
11	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям Нижегородской области	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70%от состава группы
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раза в год			-	В соответствии с планом комплексного

					медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период		-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

## ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Приложение 11

Таблица 1

№ пп	Наименование	Единица измерения Количество изделий	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	200
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	наименование	единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (спорт. спец-и)		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	срок	Кол-во	срок	Кол-во	срок	кол	срок
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	На 1 чел.	-	-	1	1	1	1	1	1

	ый зимний										
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	На 1 чел.	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	На 1 чел.	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	На 1 чел.	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	На 1 чел.	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	На 1 чел.	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	На 1 чел.	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	На 1 чел.	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	На 1 чел.	-	-	1	1	1	1	2	1

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Группы начальной подготовки (этап начальной подготовки)**

#### **Задачи:**

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей, выполнивших нормативы для поступления по программе спортивной подготовки.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

#### **Основные направления тренировки.**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

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

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

#### **Программный материал Теоретическая подготовка**

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие настольного тенниса в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Общая характеристика спортивной подготовки.
- Планирование и контроль подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Спортивные соревнования.
- Установка на игру и разбор результатов.

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

## **Практическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие учащихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 10 метров, 20 метров, 30 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки со скакалкой на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- приседания;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

### ***Специальная физическая подготовка***

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- «челночный» бег 3х10 м с касанием игровой руки линии старта и финиша;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;



- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

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

### **Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по общей физической подготовке
  - сгибание и разгибание рук из и.п. – упор лежа от гимнастической скамьи (ГНП свыше года);
  - сгибание и разгибание рук из и.п. – упор лежа от стола (ГНП до года);
  - бег 30 м на время;
  - прыжок в длину с места;
  - подъем из положения лежа в и.п. – сед с фиксацией ног.
3. Сдать норматив по специальной физической подготовке (январь):
  - передвижение приставными шагами по «восьмерке» (по периметру 2-3 метра);
  - бег вокруг стола за 30 сек.;
  - прыжки со скакалкой за 45 сек.;
  - «челночный» бег 3x10 м с касанием «игровой» рукой линии старта и финиша.
4. Сдать нормативы по технико-тактической подготовке таблица № 1.
3. Сдать переводной экзамен .
4. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
5. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы (группы начальной подготовки свыше года обучения).
6. Выполнить 2 юношеский разряд (группы начальной подготовки свыше года обучения).

**Примечание:** Для оценки уровня общей и специальной физической подготовки используются нормативы, указанные в таблице № 3 и таблице № 1. Контрольные нормативы принимаются один или два раза в учебном году в зависимости от решения Педагогического Совета школы, программа сдачи нормативов на определенный год принимается в начале учебного года также решением Педагогического Совета.

### **3.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации), группы до двух лет обучения**

#### **Основные направления тренировок**

На тренировочном этапе до двух лет обучения годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

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

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

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

Провести вторичный отбор по нормативам.

#### **Программный материал Теоретическая подготовка**

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие настольного тенниса в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Общая характеристика спортивной подготовки.
- Планирование и контроль подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Спортивные соревнования.
- Установка на игру и разбор результатов игры.

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

## **Практическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – легкая атлетика (бег, прыжки), акробатика.

### ***Специальная физическая подготовка***

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

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений (научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения).

Применение тренажеров, роботов.

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обратит внимание на управление темпом ударов.

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

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

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

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

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

8. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

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

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

### **Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по общей физической подготовке :
  - сгибание и разгибание рук из и.п. – упор лежа от пола;
  - бег 30 м на время;
  - прыжок в длину с места;
  - подъем из положения лежа в и.п. – сед с фиксацией ног.
3. Сдать норматив по специальной физической подготовке (январь):
  - передвижение приставными шагами по «восьмерке» (по периметру 2-3 метра);
  - бег вокруг стола за 30 сек.;
  - прыжки со скакалкой за 45 сек.;
  - «челночный» бег 3x10 м с касанием «игровой» рукой линии старта и финиша.
4. Сдать нормативы по технико-тактической подготовке таблица № 1.
3. Сдать переводной экзамен таблица № 2.
4. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.
5. Принять участие в организации и судействе соревнований.
6. Выполнить норматив 1 юношеского – 3 разрядов.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовки используются нормативы, указанные в таблице № 3.

### **3.3. Тренировочные группы свыше двух лет обучения (тренировочный этап)**

#### **Задачи:**

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.
4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
5. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля теннисиста.

### **Основные направления тренировок**

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

В соревновательном периоде становится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном.

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

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

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

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

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

## **Программный материал Теоретическая подготовка**

- Состояние и развитие настольного тенниса в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Общая характеристика спортивной подготовки.
- Планирование и контроль подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Спортивные соревнования.
- Установка на игру и разбор результатов игры.

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

## **Практическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

### ***Специальная физическая подготовка***

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

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

Изучение и практическое применение в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, окрестным шагом, комбинационным шагом.

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

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

## **Технико-тактическая подготовка**

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

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по

прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

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

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

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

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

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

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

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатоном, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

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

11. Научиться владеть двумя и более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов.

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

### **Контроль подготовки**

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

2. Сдать нормативы по общей физической подготовке,

- сгибание и разгибание рук из и.п. – упор лежа от пола;

- бег 60 м на время;

- прыжок в длину с места;

- подъем из положения лежа в и.п. – сед с фиксацией ног.

3. Сдать норматив по специальной физической подготовке (январь):

- передвижение приставными шагами по «восьмерке» (по периметру 2-3 метра);

- бег вокруг стола за 30 сек.;

- прыжки со скакалкой за 45 сек.;
- «челночный» бег 3x10 м с касанием «игровой» рукой линии старта и финиша.
  4. Сдать нормативы по технико-тактической подготовке таблица № 1.
  3. Сдать переводной экзамен таблица № 2.
  4. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.
  5. Принять участие в организации и судействе соревнований.
  6. Выполнить норматив 2 – 1-го спортивных разрядов.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовки используются нормативы, указанные в таблице № 3.

**Примечание:** Для оценки уровня общей и специальной физической подготовки используются нормативы, указанные в таблице № 3 и таблице № 1

Контрольные нормативы принимаются один или два раза в учебном году в зависимости от решения Педагогического Совета школы, программа сдачи нормативов на определенный год принимается в начале учебного года также решением Педагогического Совета

### **3.4. Группы совершенствования спортивного мастерства (этап совершенствования спортивного мастерства)**

#### **Задачи:**

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива МС).
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

#### **Основные направления тренировок**

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов.

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

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

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

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



## **Программный материал**

### **Теоретическая подготовка**

- Развитие физической культуры и спорта за рубежом.
- Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.
- Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.
- Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в РФ.
- Техника безопасности проведения занятий.
- Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.
- Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.
- Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.
- Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.
- Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета.
- Атака острым ударом – основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.
- Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Короткие поддачи.
- Прием подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ-спином.
- Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стиля игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.
- Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.
- Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени).
- Значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
- Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.
- Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).
- Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).
- Сведения о строении и функции человеческого организма.
- Строение костно-мышечной системы.
- Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.
- Органы пищеварения и обмен веществ.
- Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.
- Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

## Практическая подготовка

### *Общая физическая подготовка*

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (легкая атлетика – бег, прыжки, акробатика).

### *Специальная физическая подготовка*

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки-многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время):
  - 30 секунд – развитие быстроты,
  - 1 минута – развитие скоростной выносливости,
  - 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств,
  - 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в трехметровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в трехметровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в трехметровой зоне (к столу – от стола).
- Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.
- Тренировка передвижений шагами.
- Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.
- Тренировка передвижений с одной ноги на другую.
- Тренировка передвижений рывками.

- Комбинированные передвижения – сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов.

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Повторение материала предыдущего года обучения.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5 года обучения учебно-тренировочной группы.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приемов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и прием сложных подач – с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острым ударам.

Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи-«двойники»).

Прием подач противника накатом.

Прием подач противника острым ударом.

Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с ее приема.

Закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг-партнерами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

### **Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по общей физической подготовке
  - сгибание и разгибание рук из и.п. – упор лежа от пола;
  - бег 60 м на время;
  - прыжок в длину с места;
  - подъем из положения лежа в и.п. – сед без фиксации ног.
3. Сдать норматив по специальной физической подготовке:
  - передвижение приставными шагами по «восьмерке» (по периметру 2-3 метра);
  - бег вокруг стола за 30 сек.;
  - прыжки со скакалкой за 45 сек.;
  - «челночный» бег 3x10 м с касанием «игровой» рукой линии старта и финиша.
4. Сдать нормативы по технико-тактической подготовке таблица № 1.
3. Сдать переводной экзамен таблица № 2.
4. Принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки.
5. Провести соревнования и учебно-тренировочное занятие в младших группах в роли судьи и тренера.
6. Выполнить норматив КМС – МС.

**Примечание:** Для оценки уровня общей и специальной физической подготовки используются нормативы, указанные в таблице № 3 и таблице № 1

Контрольные нормативы принимаются один или два раза в учебном году в зависимости от решения Педагогического Совета школы, программа сдачи нормативов на определенный год принимается в начале учебного года также решением Педагогического Совета.

## **3.5 Этап высшего спортивного мастерства (группы высшего спортивного мастерства)**

### **Задачи:**

1. Индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.
2. Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.
3. Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.
4. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.
5. Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

## **Основные направления тренировок**

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

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять терапевтические и психологические средства.

## **Программный материал**

### **Задачи многолетней воспитательной работы:**

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методике тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в СДЮСШОР №13.

Работа с родителями учащихся.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборке помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажеров, технических приспособлений. Оформление стендов. Работа в летних оздоровительных лагерях, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах, встречи с бывшими учащимися школы.

Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие учащихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

## **1. Теоретическая подготовка**

Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

- Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Европейская Лига, Кубки и Чемпионаты Европы и мира, Олимпийские игры, открытые Чемпионаты по настольному теннису ведущих стран мира, ТОП-12 и др. Результаты главных российских соревнований.
- Информации о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма учащихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний;
- упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями (утяжеленные пояса, повязки, манжеты, гантели), с амортизаторами (резиновые жгуты, бинты);
- упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к воспитанникам повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;
- метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнера);
- упражнения с тренажерами-роботами;
- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;
- игра с партнерами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;
- игра с двумя партнерами, на столах увеличенных размеров.

Имитация перемещений выполняется в исходной стойке игрока – ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног: приставными шагами вправо-влево-вперед-назад; то же сдвоенными шагами, скрестными шагами вправо-влево.

Имитация ударов выполняется в исходной стойке игрока без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (желательно, утяжеленной повязкой на предплечье игровой руки).

Имитация ударов с перемещениями без отягощений и с отягощениями.

Примечание: для развития качеств применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг, манжеты на ноги, закрепляемые выше стоп, весом до 1 кг, манжеты на руки, закрепляемые на предплечье выше кисти, весом до 1 кг, утяжеленные ракетки (из металла, толстого, тяжелого дерева), весом до 0,5 кг.

Имитация ударов с применением различных технических и механических приспособлений: вращающихся колес, устанавливаемых на столе; игра с тренажером-

роботом, подающим спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с различной частотой.

Игра с партнерами, которые меняют друг друга после очередного розыгрыша очка.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры – сокращение времени розыгрыша очка за счет острых атакующих действий при первой для этого возможности.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действиям спортсмена: игра против тренажера-робота, против спарринг-партнера (играющего тренера).

Применение метода БКМ (упражнения с большим количеством мячей) в игровой темпе или в темпе, превышающем игровой.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе новых подач, новых технико-тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером или специально привлеченным партнером игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного противника.

Участие в соревнованиях по календарным планам СДЮСШОР №13, участие в соревнованиях в соответствии с индивидуальными планами воспитанников.

### **3. Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по общей физической подготовке:
3. Сдать норматив по специальной физической подготовке :
4. Сдать нормативы по технико-тактической подготовке .
5. Принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки.

**Примечание:** Для оценки уровня общей и специальной физической подготовки используются нормативы, указанные в таблице № 3 и таблице №1

Контрольные нормативы принимаются один или два раза в учебном году в зависимости от решения Педагогического Совета школы, программа сдачи нормативов на определенный год принимается в начале учебного года также решением Педагогического Совета.

Конечным нормативом в оценке уровня технико-тактического мастерства спортсмена является достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России и выполнение норматива «мастера спорта России международного класса».

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовки используются нормативы, указанные в таблице.

## **4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных вступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к воспитанникам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

#### **4.1 Этап начальной подготовки**

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса учащихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

#### **4.2 Тренировочный этап**

Продолжение работы по воспитанию у учащихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к настольному теннису.

Работа по расширению психологических методов воздействия на воспитанников.

#### **4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства**

Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надежности действий, устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Участие в большом количестве соревнований.

Напряженность тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;



- воспитание высокой мотивации занятий спортом;
- выявление способности к самоанализу действий

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самооценка;
- самоприказ;
- убеждение;
- самовнушение;
- психотерапия и гипноз;
- аутогенная и видеомоторная тренировки;
- тренировочные и соревновательные игры с установками тренера;
- моделирование игровых ситуаций;
- беседы с тренером и ведущими спортсменами;
- просмотр соревнований с их анализом.

#### **4.4 Этап высшего спортивного мастерства**

На вершине спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические напряжения: большое количество соревнований и частый переход от стрессовой соревновательной ситуации к тренировочной работе предъявляют к спортсмену повышенные требования.

Задачи психологической подготовки на этом этапе – совершенствование следующих навыков и умений:

- эмоциональная устойчивость к стрессу;
- умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты;
- способность к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке;
- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- надежность действий, как в отдельной игре, так и в продолжение всего соревнования.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самоконтроль действий в соревнованиях;
- анализ психологических действий в соревнованиях;
- аутогенная и психорегулирующая тренировки;
- соревновательная деятельность;
- моделирование предстоящих соревнований и условий их проведения;
- соревновательные и тренировочные игры с установками тренера;
- соревновательные и тренировочные игры со сбивающими факторами;
- просмотр соревнований.

### **5 МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Виды медико-биологического контроля:**

- углубленное обследование;

- этапное обследование;
- текущее обследование.

### **5.1 Группы начальной подготовки**

#### Задачи медико-биологического обследования:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- привитие гигиенических навыков и привитие привычки неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- определение переносимости нагрузок;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно-профилактические мероприятия.

#### Формы медико-биологического контроля:

- текущее обследование 1 раз в год врачом СДЮСШОР.

### **5.2 Тренировочные группы**

#### Задачи медико-биологического обследования:

- определение состояния здоровья;
- выявление всех отклонений от нормы;
- выявление ранних признаков перенапряжения;
- выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- изучение динамики функциональных показателей, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

#### Форма медико-биологического контроля:

- углубленное медико-биологическое обследование 1 раз в течение учебного года по программе полной диспансеризации в областном врачебно-физкультурном диспансере (спортсмены не ниже 1 спортивного разряда, а также спортсмены 2 и 3 спортивных разрядов, выезжающие на соревнования за пределы города и области).

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

- текущее обследование в течение учебного года по окончании подготовительного и соревновательного периодов;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий.

### **5.3 Группы спортивного совершенствования**

#### Задачи медико-биологического обследования:

- определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- выявление ранних признаков перетренированности;
- предупреждение утомляемости организма;
- предупреждение микротравм;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

#### Формы медико-биологического контроля:

- углубленное медико-биологическое обследование 1 раз в течение учебного года по программе полной диспансеризации;
- текущее обследование в начале и в конце учебного года врачом Центра;
- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочных занятий.

#### **5.4 Группы высшего спортивного мастерства**

##### Задачи медико-биологического обследования:

- выявление режима нагрузок, способствующих наивысшему уровню функциональной готовности (спортивная форма);
- предупреждение и устранение причин перетренированности;
- предупреждение травм;
- коррекция индивидуального плана тренировки.

##### Формы медико-биологического контроля:

- углубленное медико-биологическое обследование 1 раз в течение учебного года по программе полной диспансеризации;
- этапные обследования в ходе учебно-тренировочного процесса и при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс контроль в ходе тренировочных занятий и соревнований.

### **6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных способностей, этапа подготовки.

#### **6.1 Этап начальной подготовки**

Восстановление работоспособности естественным путем: чередования тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

#### **6.2 Тренировочный этап**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические средства – режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировки, педагогические методы – внушение, специальные

дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углубленной специализации привлекаются психологи;

- медико-биологические средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия (все виды массажа, русская парная баня и сауна).

### **6.3 Этап совершенствования спортивного мастерства**

Средства восстановления:

- педагогические средства – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;
- гигиенические средства – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);
- психологические средства – беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная и психорегулирующая тренировки;
- медико-биологические средства – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна). Применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

### **6.4 Этап высшего спортивного мастерства**

Мероприятия по восстановлению работоспособности проводятся с применением педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств с направленностью воздействия на центральную нервную систему.

Средства восстановления:

- педагогические средства – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов (проведение занятий в лесу, в горах, на море и т.п.);
- гигиенические средства – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), режим дня (сон, калорийное питание, водные процедуры, закаливание);
- психологические средства – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная и психорегулирующая тренировки;
- медико-биологические средства – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, физиотерапия (ионофарез,

соллюкс, гальванизация), гидротерапия (массаж, самомассаж, механический и точечный массаж, гидромассаж, иглоукалывание, контрастный душ, водные ванны, русская парная баня и сауна).

В ходе многолетней работы тренера с группами учащихся определяются индивидуальные средства восстановления работоспособности на разных этапах спортивной подготовки, наиболее эффективно способствующие восстановлению в различных ситуациях:

- в ходе подготовительного, предсоревновательного цикла;
- в ходе соревнований, где могут быть применены и срочные методы;
- в ходе встречи – глубокое дыхание с целью гипервентиляции легких в ходе встречи или после нее;
- после очередного тура или дня соревнований;
- после окончания соревнований.

### **Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксии и др.).

## **7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одна из важнейших задач детско-юношеских спортивных школ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

### **7.1 Тренировочные группы**

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умения их исправлять.

Самостоятельное составление плана тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

### **7.2 Группы спортивного совершенствования**

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Ведение журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятий по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении техники настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, общеобразовательной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Судейство городских соревнований в роли судьи, секретаря.

### **7.3 Группы высшего спортивного мастерства**

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в СДЮСШОР №13.

Индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими товарищами.

Судейство соревнований в СДЮСШОР, общеобразовательной школе в роли Главного судьи, старшего судьи, Главного секретаря.

Судейство городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, заместителя Главного секретаря.

## **8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Выполнение контрольно-переводных нормативов для групп начальной подготовки и тренировочных групп является критерием для перевода обучающихся на следующий год или этап многолетней спортивной тренировки.

Основным критерием оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в

соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для групп второго года обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы. Зачисление в тренировочные группы проводится по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки обучающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основным показателем является рост спортивного результата и положительная динамика развития физических качеств.

## **9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **Задачи многолетней воспитательной работы:**

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели; воспитание спортивного трудолюбия – выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методике тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в СДЮСШОР №13 .

Работа с родителями учащихся.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музей, театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборке помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажеров, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних оздоровительных лагерях по уборке урожая, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах, встречи с бывшими учащимися школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие учащихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

### **Основными формами воспитательной работы являются:**

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней и в их комиссиях и комитетах);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом ведущих учащихся школы индивидуальных планов подготовки учащихся групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и итогов выполнения этих планов;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонения от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы (прием в школу, выпускные торжества и торжественные проводы выпускников, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и ее педсоветом, с родительским комитетом, комиссиями и комитетами Федераций.

### **Основными факторами воспитательного воздействия являются:**

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

## **Тренировочный этап**

Продолжение работы по воспитанию у учащихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к настольному теннису.

Работа по расширению психологических методов воздействия на воспитанников.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надежности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряженности, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь).

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.) в тренировочных занятиях и играх на счет;



- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надежности действий, устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Участие в большом количестве соревнований.

Напряженность тренировок.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;
- выявление способности к самоанализу действий

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самооценка;
- самоприказ;
- убеждение;
- самовнушение;
- психотерапия и гипноз;
- аутогенная и видеомоторная тренировки;
- тренировочные и соревновательные игры с установками тренера;
- моделирование игровых ситуаций;
- беседы с тренером и ведущими спортсменами;
- просмотр соревнований с их анализом.
- предупреждение микротравм;
- коррекция учебно-тренировочного процесса.

## **10. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **1. Общие требования безопасности**

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

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Тренер-преподаватель должен:

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

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировочного занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

Тренер-преподаватель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если эти задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- совершать удары по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Программа / Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин. – М.: Издательство «Советский спорт», 2004.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В.Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006.
3. Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе: методика и практика / М.М.Вартамян, В.В.Команов. – М.: ОАО «Авангард», 2010.
4. Вартамян М. Бесконечный полет теннисного шарика / М.Вартамян. – Магнитогорск.: Магнитогорский дом печати, 2008.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П.Губа. – М.: Издательство «Советский спорт», 2008.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А.Гуревич. – Минск.: Издательство «Высшая школа», 1994.
7. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В.В.Команов . – М.: Издательство «Советский спорт», 2014.
9. Методика обучения спортсменов на начальном этапе спортивной специализации. Сборник докладов и методических материалов к Учебно-методическому семинару тренеров России / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители Б.Л.Анисимова, В.В.Команов, Л.Ю.Родичкина, И.А.Рубцов – М., 2013.
10. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР. Сборник методических материалов № 1 /Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители С.В.Астахов, Г.В.Барчукова – М.: Из-во, 2011.
11. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России/ Автор-составитель С.В.Астахов, / Общая редакция Г.В.Барчуковой – М., 2011.
12. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Издательство «Просвещение», 1977.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### **НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ(ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (СФП) (см. Таблица 3)**

#### **Методика выполнения некоторых нормативов по ОФП и СФП**

**1. прыжок в длину с места** - принимается в спортивном зале; прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

**2. подъем из положения лежа в исходное положение – сед с фиксацией ног.** принимается в спортивном зале с использованием коврика. Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются

#### **3 - челночный бег 3 x 10м , 5 x 15м с касанием «игровой» рукой линии старта и финиша**

Данный норматив может приниматься в спортивном зале длиной не менее 10 (15) метров. на стадионе,

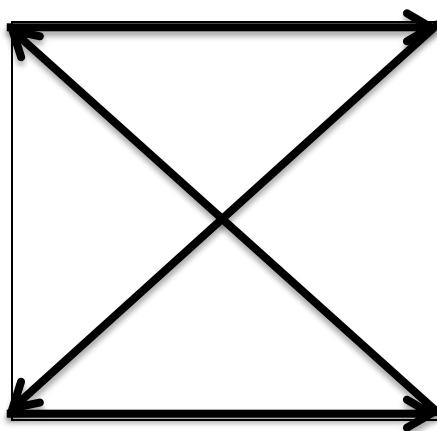
#### **4. Передвижение приставными шагами (перемещение) по «восьмерке» (по периметру 2-3 метра);**

Данный норматив может приниматься в спортивном зале

- **перемещение по «восьмерке»:**

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Длина сторон квадрата 3 м. Углы квадрата обозначаются стульями. Схема выполнения теста «Перемещение по восьмерке»:

1 2



3  
Спортсмен начинает  
Необходимо фиксировать  
точек касанием игровой  
выполняется в течении 45  
касаний рукой стульев

упражнение из точки 1.  
перемещение в каждой из  
рукой стула. Упражнение  
сек. Считается количество

#### **5. Прыжки со скакалкой за 45 сек.;**

- **Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при

одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

**6 Бег боком вокруг стола:**

выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки 2 раза, т. е. четыре круга; Можно бегать вокруг стола 3, 4 раза в каждую сторону.

**7 Отжимание в упоре от стола (скамейки, пола):** исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^{\circ}$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту; 8

**8 Прыжки боком через гимнастическую скамейку:** прыжки выполняет боком через гимнастическую скамейку. Считается кол-во раз за 30 секунд

**9. Бег 30 м** выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе (манеже) по легкоатлетическим правилам, старт низкий, измерение результата в 0,1 сек.;

**10 Бег 60 м** выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе (манеже) по легкоатлетическим правилам, старт низкий, измерение результата в 0,1 сек.;

**11 Бег 500 м и 1000 м** выполняется на стадионе (манеже) по легкоатлетическим правилам, старт высокий, измерение результата зачет (незачет);

**Таблица № 1 Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке**

Наименование технического приема	Кол-во ударов / оценка	
	сдано	Не сдано
<b>Группы начальной подготовки до года обучения</b>		
1. Упражнение с мячом и ракеткой – набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно	50 и больше	Меньше 50
2. Откидка слева	10 и больше	Меньше 10
3. Сочетание откидок справа и слева	10 и больше	Меньше 10
4. Подача справа (в серии из 10 подач по диагонали)	5 и больше	Меньше 5
5. Подача слева (в серии из 10 подач по диагонали)	5 и больше	Меньше 5
<b>Группы начальной подготовки свыше года обучения</b>		
1. Накат справа по диагонали	15 и больше	Меньше 15
2. Накат слева по диагонали	15 и больше	Меньше 15
3. Сочетание наката справа и слева в правый угол	10 и больше	Меньше 10
4. Сочетание наката справа и слева в левый угол	10 и больше	Меньше 10
5. Подрезка слева налево	10 и больше	Меньше 10
6. Подрезка справа направо	10 и больше	Меньше 10
7. Подача справа/слева подрезкой (в серии из 10 подач)	7 и больше	Меньше 7
<b>Тренировочные группы до двух лет обучения</b>		
1. Накат справа по диагонали	30 и больше	Меньше 30
2. Накат слева по диагонали	30 и более	Меньше 30
3. Накат справа и слева в правый угол	25 и более	Меньше 25
4. Накат справа и слева в левый угол	25 и больше	Меньше 25
5. Накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали)	20 и больше	Меньше 20
6. Накаты по «восьмерке» (играющий по прямой)	20 и больше	Меньше 20
7. Подрезка справа по диагонали	30 и больше	Меньше 30
8. Подрезка слева по диагонали	30 и больше	Меньше 30
9. Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	11 и меньше	Больше 11
10. Подача с верхним вращением (в серии из 10 подач)	7 и больше	Меньше 7
11. Подача с нижним вращением (в серии из 10 подач)	7 и больше	Меньше 7

12. Короткая подача справа ( в серии из 10 подач)	5 и больше	Меньше 5
13. Короткая подача слева (в серии из 10 подач)	5 и больше	Меньше 5
<b>Тренировочные группы свыше двух лет обучения</b>		
1. Накат справа по диагонали	45 и больше	Меньше 45
2. Накат слева по диагонали	45 и больше	Меньше 45
3. Накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали)	30 и больше	Меньше 30
4. Накаты по «восьмерке» (играющий по прямой)	30 и больше	Меньше 30
5. Топ-спин справа с подрезки	6 и больше	Меньше 6
6. Топ-спин слева с подрезки	5 и больше	Меньше 5
7. Топ-спин справа с подставки	7 и больше	Меньше 7
8. Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	6 и меньше	Больше 6
9. подача с верхнебоковым вращением (в серии из 10 подач)	6 и больше	Меньше 6
10. подача с нижнебоковым вращением (в серии из 10 подач)	6 и больше	Меньше 6
11. Короткая подача справа (в серии из 10 подач)	7 и больше	Меньше 7
12. Короткая подача слева (в серии из 10 подач)	7 и больше	Меньше 7
<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов / оценка</b>	
	<b>сдано</b>	<b>Не сдано</b>
<b>Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства</b>		
1. Накат справа по диагонали	75 и больше	Меньше 75
2. Накат слева по диагонали	75 и больше	Меньше 75
3. Топ-спин справа с подрезки	8 и больше	Меньше 8
4. Топ-спин слева с подрезки	6 и больше	Меньше 6
5. Топ-спин справа с подставки	45 и больше	Меньше 45
6. Топ-спин слева с подставки	45 и больше	Меньше 45
7. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	5 и больше очков	Меньше 5 очков
8. Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом	5 и больше очков	Меньше 5 очков
<b>Примечание:</b> нормативы выполняются при игре с тренером (партнером). В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим норматив, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты протоколируются		



**Распределение учебных часов на учебный год  
на всех этапах подготовки**

Разделы подготовки	Этап НП		Этап Т		Этап СС		Этап ВСМ
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	от 3-х лет	свыше года	весь период
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>52</b>
<b>Контроль теоретической подготовки</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
<b>- Общая физическая подготовка</b>	<b>79</b>	<b>118</b>	<b>106</b>	<b>120</b>	<b>107</b>	<b>125</b>	<b>142</b>
<b>- Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>106</b>	<b>160</b>	<b>161</b>	<b>188</b>	<b>357</b>
<b>- Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>119</b>	<b>170</b>	<b>243</b>	<b>426</b>	<b>685</b>	<b>813</b>	<b>737</b>
<b>3. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>5.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	<b>69</b>	<b>83</b>	<b>88</b>	<b>144</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>263</b>	<b>393</b>	<b>529</b>	<b>801</b>	<b>1075</b>	<b>1253</b>	<b>1419</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1288</b>	<b>1472</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этап НП		Этап Т		Этап СС		Этап ВСМ
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет			весь период
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>52</b>
Контроль теоретической подготовки	1	1	1	1	1	1	1
<b>2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
- Общая физическая подготовка	79	118	106	120	107	125	142
- Специальная физическая подготовка	52	78	106	160	161	188	357
- Техничко-тактическая подготовка	119	170	243	426	685	813	737
<b>3. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>5.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	<b>69</b>	<b>83</b>	<b>88</b>	<b>144</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>263</b>	<b>393</b>	<b>529</b>	<b>801</b>	<b>1075</b>	<b>1253</b>	<b>1419</b>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	312	468	624	832	1248		1560



**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**  
**ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ**  
**ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО**  
**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

1. Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.
2. Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь
3. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.
4. Значении имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы
5. Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.
- 6 Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
- 7 Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.
- 8 Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании
9. Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стиля игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.
- 10 Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).
- 11 Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета.
- 12 Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).
- 13 Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.
- 14 Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.
- 15 Атака острым ударом – основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.
16. Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.
- 17 Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.
- 18 Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.
- 19 Прием подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ-спином.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Где и когда зародился настольный теннис
2. Кого из знаменитых теннисистов школы вы знаете
3. Какие вы знаете способы хватки ракетки
4. Опишите «стойку теннисиста»
5. Какие технические приемы в настольном теннисе вы знаете
6. Назовите способы передвижения при игре в настольный теннис
7. Из скольких партий проводится встреча в настольном теннисе
8. До скольких очков играется одна партия в настольном теннисе
9. Может ли быть счет в партии 15-14
10. Покажите стойку теннисиста при выполнении удара «откидка» или «удар» справа
11. Откидка (подрезка)слева : место удара мяча на ракетке, замах
12. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами
13. Откидка слева (подрезка): работа кисти. Предплечья, плеча, туловища,  
ракетки при ударе
14. Гигиена отдыха и сна
15. Откидка справа (подрезка справа) работа кисти. Предплечья, плеча,  
туловища, ракетки при ударе
16. Гигиена спортивной одежды и обуви
17. Накат справа : начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
18. Какого цвета может быть мяч для настольного тенниса.
19. Накат справа: место удара мяча на ракетке, замах.
20. Какого цвета бывают накладки для ракетки в настольном теннисе
21. Накат справа: работа кисти, предплечья, плеча, туловища
22. Опишите спортивную форму теннисиста
23. Накат слева: начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
24. Сколько подач может делать каждый спортсмен при игре на счет
25. Накат слева: место удара мяча на ракетке, замах
26. Подготовка к соревнованиям.
27. Откидка слева (подрезка слева) работа кисти. Предплечья, плеча,  
туловища, ракетки при ударе
28. Из скольких партий и до скольких очков проводятся соревнования по настольному теннису