



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

**ПРИНЯТА**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО

## **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «настольный теннис»**

Программа разработана на основании: распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

**Срок реализации программы на этапах:**

Стартовый уровень – 3 года (с 5 до 8 лет)

Базовый уровень – 2 года (с 7 до 9 лет)

Продвинутый уровень – 5 лет (с 9 до 17 лет)

Авторы разработчики:  
Мухачева О.Ф., заведующий отделением  
Абрамова Н.М., инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	11
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта	11
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	11
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	12
2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «настольный теннис»	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	13
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	14
2.7. Планы применения восстановительных средств	15
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	17
2.8.1. Определения терминов	17
2.8.2. Общая информация по антидопингу	18
2.8.3. План антидопинговых мероприятий	19
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля	24
2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся	24
2.10.2. Организации систематического медицинского контроля	25
2.11. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.	27
2.12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	27
2.12.1. Виды контроля подготовки	27
2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке	27
2.13. Сетевая форма реализации Программы	28
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)	29
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	29
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	29

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

### **Адресат**

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 17 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 8 до 16 продвинутый уровень.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.

- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, в случае вакантных мест в группе, сдачи нормативов на зачисление и не влечет за собой не выполнение данной программы

#### **Актуальность реализации**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки юных игроков на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям настольным теннисом, преемственность в решении задач знакомством с упражнениями в настольном теннисе и укрепления здоровья юных игроков, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формирования установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «настольный теннис» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности. Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство укрепления здоровья и разностороннего физического развития. При правильной организации занятий, настольный теннис способствует укреплению костно - мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Особенности игры в настольный теннис создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом

### **Уровень освоения**

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

### **Объем и срок освоения**

Таблица №1

Уровень подготовки	Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Стартовый уровень	234 часов	с 5 до 8 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, укрепление здоровья, приобретение необходимых теоретических знаний.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
Базовый уровень	До года	234 часов	с 7 до 9 лет	- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
	Свыше года	312 часов	Формирование теоретических знаний о настольном теннисе. Развитие общей и специальной физической подготовки, овладение основными приемами техники и тактики. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
Продвинутый уровень	До трех лет	624 часов	с 9 до 17 лет	- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
	Свыше трех лет	832 часа		- состояние здоровья спортсменов

				специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов	
--	--	--	--	---	--

### **Цель и задачи**

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте

### **Задачи:**

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе.

#### **Обучающие:**

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, настольном теннисе.
- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис.
- научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

#### **Развивающие:**

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физических качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

#### **Воспитательные:**

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям настольным теннисом;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

### **Планируемые результаты освоения**

#### **На стартовом уровне:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники настольного тенниса;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

#### **На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики настольного тенниса;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

#### **На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

#### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

##### **Язык реализации**

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

##### **Форма обучения**

Очная. Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

##### **Особенности реализации**

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях настольным теннисом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта настольный теннис, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

##### **Условия набора и формирования групп**

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении

## **Формы организации и проведения занятий**

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

### **Виды учебно-тренировочных занятий**

<b>Тип тренировки</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Возможные преимущества</b>
<b>Групповая</b>	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
<b>Индивидуальная</b>	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
<b>Запрограммированная</b>	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
<b>Свободная</b>	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
<b>Смешанная</b>	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменамдается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при отработке элементов игры. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятиях, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

### **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:**

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

**Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.** Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

#### **Материально-техническое оснащение**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «настольный теннис»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

#### **Кадровое обеспечение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) допускается привлечение тренера-преподавателя по виду спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### **2.1 Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта**

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «настольный теннис»

(Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта  
«настольный теннис»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
<b>Стартовый уровень</b>	3	5	8	15-25
<b>Базовый уровень</b>	2	7	9	10-20
<b>Продвинутый уровень</b>	5	9	17	8-16

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

### **2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки**

Таблица 4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
<b>Стартовый уровень</b>	15	25
<b>Базовый уровень</b>	10	20
<b>Продвинутый уровень</b>	8	16

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
<b>Стартовый уровень</b>	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение нормативов ОФП, СФП, тестов индивидуального отбора.
	2-й		
	3-й		
<b>Базовый уровень</b>	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	
<b>Продвинутый уровень</b>	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных

	2-й	СОп-2	упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	3-й	СОп-3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	5-й	СОп-5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)

### 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «настольный теннис» (Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «настольный теннис»)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	4,5	6	12	16
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	234	312	624	832

### 2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «настольный теннис»  
(Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «настольный теннис»)

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	26-34	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	18-26	18-26	18-26	17-23	17-23

<b>Техническая подготовка (%)</b>	31-39	31-39	31-39	26-34	26-34
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</b>	9-11	9-11	9-11	19-27	19-27
<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)</b>	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

### **Стартовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по настольному теннису допускаются дети от 5 до 8 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по настольному теннису. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

## **Базовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по настольному теннису допускаются дети от 7 до 9 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по настольному теннису. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

## **Продвинутый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по настольному теннису допускаются дети от 9 до 18 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по настольному теннису. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

## **2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем**

Таблица 8

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения подготовки по виду спорта «настольный теннис»  
(Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта  
«настольный теннис»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1

2.	Корзина для сбора мячей	штук	4
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
4.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
5.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренер-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 9

**План применения восстановительных средств**

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Соб	СОп	
				до 3-х лет	свыше 3-х лет
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: • водные процедуры закаливающего характера, • душ, теплые ванны, • прогулки на свежем воздухе, • рациональные режимы дня и сна, питания, • рациональное питание, витаминизация, • тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: • душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; • ванны: хвойные, жемчужные, солевые; • бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); • ультрафиолетовое облучение; • аэронизация, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+

## **2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

### **2.8.1.Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.8.2. Общая информация по антидопингу**

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **2.8.3. План антидопинговых мероприятий**

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 10  
Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
<b>Стартовый/ базовый уровень</b>	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Продвинутый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Полезные ссылки:



[Сообщить о допинге](#)



[видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»](#)





Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Дисквалификации



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки теннисистов. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в настольном теннисе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест

занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 11  
Содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	Продвинутый уровень
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кругом!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всемирному Дню настольного тенниса, Новому году, 1 сентября)	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными теннисистами по истории настольного тенниса, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх.	-
5. Объяснение ошибок и помощи теннисистам своей группы - выработка у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов настольного тенниса	+
6. Наставничество над 1-2 теннисистами- новичками. Обучение простейшим элементам техники.	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий	-

с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)	
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	+
10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям настольного тенниса	-
11. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки	-

Таблица 12

**Содержание подготовки судей по спорту**

№п/п	Темы судебской практики	Продвинутый уровень	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей.	+	+
	Состав судебной коллегии. Главная судебская коллегия. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+
2.	Методика и техника судейства.	-	-
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-
	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	-	+
	Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	-	-
	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	+	+
	<b>Практическая подготовка</b> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

## **2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля**

### **2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся**

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в настольном теннисе, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэранизация, ванны. Эти средства действуют на все основные функциональные системы.

Группу обще-tonизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэранизация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метabolизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

### **2.10.2. Организации систематического медицинского контроля**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения в настольном теннисе:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки теннисистов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий настольным теннисом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный

возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 13

**План медицинского обеспечения**

Наименование мероприятия	Стартовый уровень	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
<b>Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки</b>	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
<b>Допуск врача к занятиям после болезни</b>	+	+	+
<b>Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях</b>	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания
  - медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
  - своевременное лечение очагов хронической инфекции.
  - спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
  - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
  - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
  - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
  - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
  - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
  - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## **2.11. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

## **2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля**

### **2.12.1. Виды контроля подготовки**

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «настольный теннис».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

### **2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке**

Таблица 14

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «настольный теннис» (Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «настольный теннис»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более		
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее	не менее		

	упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее		
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее		
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	не менее		
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	не менее		
			35	30	45	40
<b>3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>						

Таблица 15

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта  
«настольный теннис»

(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта  
«настольный теннис»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 2.13 Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации,

организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

### **III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 2.

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

### *Общие*

**Настольный теннис** — индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

**Игровая деятельность** — управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность, направленная на достижение определенной цели.

**Соревновательная деятельность** — игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

**Система подготовки игроков в настольный теннис** — комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать наивысшие спортивные результаты и отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков.

**Стратегия** — совокупность общих закономерностей и принципов подготовки спортсмена и ведения им соревновательной борьбы.

**Тактика игры** — совокупность соревновательного поведения, игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели; искусство ведения спортивной борьбы.

**Тактическая подготовка теннисистов** — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

**Техника игры** — совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

**Техническая подготовка теннисистов** — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**Тренировка игроков в настольный теннис** — Составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

**Тренировочная деятельность** — совместная деятельность тренера и спортсмена по успешному достижению целей тренировки.

**Тренировочная нагрузка** — составная часть тренировки, отража — I ет количественную меру

воздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

### *Принадлежности игры*

**Ракетка** — спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и накладок различного типа.

**Основание ракетки** — основа ракетки для игры в настольный теннис, изготовленная из цельного куска многослойной фанеры или деревянной доски одинаковой толщины и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки. В ракетке различают ручку, шейку, головку ракетки, ребро ракетки и игровую

поверхность, состоящую из ладонной стороны — со стороны ладони и тыльной стороны — со стороны внешней части кисти.

**Ручка ракетки** — удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

**Головка ракетки** — лопасть ракетки, используемая для выполнения ударов по мячу.

**Игровая поверхность** — плоскость ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания ракетки оклеивается накладками.

**Ребро ракетки** — узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

**Шейка ракетки** — узкая часть ракетки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

**Накладка** — резиновый и/или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные, состоящие из одного слоя резины, —

**Жесткая ракетка** Либо состоящие из двух слоев — Сэндвич (мягкая ракетка) — нижнего слоя губчатой, пористой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий, или обратный, сэндвич). Губка — прокладка из пористой резины в накладке ракетки — сэндвича.

**Закрытая ракетка** — Положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под острым углом к игровой поверхности стола.

**Открытая ракетка** — Положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под тупым углом к игровой поверхности стола.

**Мяч** — спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса — шарик из матового целлулоида или подобной массы, белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча — 2,7 г.

**Теннисный стол** — специальный стол прямоугольной формы (длина — 2,74 м, ширина — 1,525 м, высота — 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Разделен на две равные части сеткой. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность, ребро и боковую поверхность стола. Обычно столы темно-зеленого или синего цвета.

**Игровая поверхность стола** — поверхность стола (находящегося в строго горизонтальном положении), в которую посылаются мячи при выполнении ударов. Игровую поверхность стола в тактических целях условно делят по ширине на три части — левую, среднюю и правую, также выделяют левый угол, середину и правый угол. Кроме того, стол условно подразделяют на три зоны по длине: ближнюю — 45 см от сетки (короткие мячи), среднюю и дальнюю — 15 см от задней линии (длинные мячи). В парной игре различают правую и левую (по белой линии) половины стола.

**Ребро стола** — Угол, образуемый игровой и боковой поверхностями стола.

**Боковая поверхность стола** — Поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

**Боковая линия стола** — линия шириной 2 см и длиной 2,74 м, проходящая вдоль продольной кромки стола, ограничивающая его игровую поверхность.

**Задняя линия стола (концевая линия)** — линия вдоль поперечной кромки стола шириной 2 см и длиной 1,525 м, ограничивающая его игровую поверхность. При подачах считается продолжающейся бесконечно в обоих направлениях (влево и вправо от стола).

**Центральная линия стола** — линия, проходящая посередине теннисного стола параллельно боковым линиям и делящая каждую половину стола на две равные полуплощадки, предназначенные для парной игры.

**Сетка** — инвентарь, сетка высотой 15,25 см, длиной 183 см, делящая стол пополам на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоеч), которые крепят саму сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

**Счетчик** — Специальное приспособление для наглядного подсчета очков (изменения

результата во встрече).

**Игровая площадка** — ровная поверхность пола или земли с твердым грунтом со столом посередине, огороженная со всех сторон бортиками. Место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Площадка условно подразделяется на три игровые дистанции: ближнюю — до 1,5 м от стола, среднюю и дальнюю — свыше 3 м. Место для игры в настольный теннис может быть оборудовано в помещении (комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом) и на открытом воздухе.

**Тренажер** — аппарат, специальное устройство, средство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками, их совершенствования. В настольном теннисе это роботы, диски (ролики), стенки-отражатели, миши, специальные ракетки и т. п.

### **Соревнования**

**Спортивные соревнования** — различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в данном виде спорта.

**Командные соревнования** — состязания (соревнования) между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

**Лично-командные соревнования** — состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

**Личные соревнования** — Соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

**Матч** — спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

**Встреча** — игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

**Парная встреча** — Игра в личных или командных соревнованиях вдвоем с партнером против двух других игроков (двое на двое).

**Партия (сет)** — Часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников) должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Очко** — розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча. Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

**Ошибка** — умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований.

**Мяч в игре** — время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности стола, комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или что он завершен присуждением очка.

**Розыгрыши очка** — Попеременное отбивание мяча через сетку с одной стороны стола на другую, пока мяч находится в игре (период борьбы за очко). Период времени, когда мяч находится в игре.

**Переигровка** — Розыгрыш очка, результат которого не засчитан.

**Ударить мяч** — удар засчитывается (считается правильно выполненным), если игрок касается мяча ракеткой, держа ее рукой, или рукой (с ракеткой) ниже запястья.

**Подавающий** — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

**Принимающий** — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

**Ничья** — равный счет в игре, складывающийся по ходу матча или встречи.

**Рука с ракеткой** — Рука, держащая ракетку.

**Свободная рука** — Рука без ракетки.

**Судья** — Лицо, назначенное контролировать встречу (ассистент судьи помогает ему в определенных вопросах).

### **Технические приемы**

**Технический прием** — целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. Способ обработки мяча с помощью Рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер и основаны на придании мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, встречного, попутного, смешанного.

**Вращение мяча** — приданье мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной, вертикальной или продольной оси в момент удара ракеткой.

**Верхнее вращение мяча** — вращение мяча вокруг горизонтальной оси, совпадающее с его поступательным движением, т. е. с направлением его полета.

**Нижнее вращение мяча** — вращение мяча вокруг горизонтальной оси, противоположное его поступательному движению.

**Боковое вращение мяча** — вращение мяча вокруг вертикальной или близкой к ней оси.

Различают Правое И Левое Боковое вращение.

**Встречное вращение мяча** — вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольной оси в направлении, противоположном движению часовой стрелки.

**Попутное вращение мяча** — Вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольной оси в направлении по движению часовой стрелки.

**Смешанное вращение мяча** — Сочетание нескольких видов вращений мяча одновременно, например, верхнебоковое левое, нижнебоковое правое.

**Хватка** — способ держания ракетки. Различают вертикальный и горизонтальный способы и их разновидности, модификации.

**Вертикальная хватка** — способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так же, как обычно держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

**Горизонтальная хватка** — Способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

**Подача** — начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

**Технические приемы, не придающие мячу вращения** — приемы, при выполнении которых мячу придается только поступательное движение.

**Толчок** — технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола,

мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в основном выполняется новичками.

**Откидка** — пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

**Подставка** (удар с полулета) — вариант толчка, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки.

**Технические приемы, придающие мячу верхнее вращение** - выполняются движением

руки снизу — вверх — вперед и различаются по скорости вращения и силе поступательного и вращательного движения.

**Топ-спин** — технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

**Контртоп-спин** — ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, или перекрутка, перекручивание).

**Топс-удар** — быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняется с целью немедленного выигрыша очка.

**Боковой топ-спин** — Топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение, правое или левое.

**Ложный топ-спин** — обманный технический прием, когда при внешнем сходстве движения с топ-спином мячу не придается сильного верхнего вращения.

**Накат** — Удар по мячу с приятием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

**Контрнакат** — накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

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

**Контрудар** — ответный удар соперника.

**Свеча** — удар по мячу с приятием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной. Крученая свеча — разновидность топ-спина с приятием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

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

**Скидка** — накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используется как начало атаки; кистевой Удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

**Технические приемы, придающие мячу нижнее вращение** - выполняются движением руки сверху—вниз — вперед по дуге и немного в сторону. Различаются по силе вращения и соотношению поступательной и вращательной скорости.

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

**Подрезка** — технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

**Ложная подрезка** — обманный технический прием, где при внешнем сходстве движения с подрезкой мячу не придается сильного нижнего вращения.

**Срезка** — подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением (подрезка подрезки).

**Кач** — перекидка мяча над столом, обмен срезками, подрезка на подрезку. Пассивная игра срезками в ожидании ошибки соперника или момента для атаки.

**Резаная свеча** — разновидность подрезки с приятием мячу высокой траектории полета И сильного нижнего вращения.

### **Тактические приемы**

**Тактический прием** — определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

**Технико-тактический прием** — отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и тактической задачи. По тактической направленности приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие И обманные (финты).

**Подготовительные действия** — технико-тактические приемы, направленные на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению.

**Атакующие действия** — активные наступательные технико-тактические приемы, тактической задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником.

**Защитные действия** — технико-тактические приемы, тактической задачей которых является отражение атаки противника.

**Контратакующие действия** — технико-тактические атакующие приемы, проводимые в ответ на атакующие действия соперника.

**Обманные действия (финты)** — Технико-тактические приемы, выполняемые с целью дезинформации противника. Ложные действия, путающие соперника, маскирующие истинное направление удара, или приданье мячу вращения; отвлекающие движения; обманные, нестандартные, «обводные» удары.

**Тактическая комбинация** — последовательное сочетание технико-тактических приемов, соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над противником. Комбинации могут быть двухходовые, трехходовые и многоходовые. Двух — ходовка — логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью которых является создание игрового преимущества или выигрыш очка. Двухходовки бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры.

**Атака** — активная наступательная игра с целью овладения инициативой и достижения выигрыша очка.

**Защита** — отражение активных ударов соперника.

**Контрудар** — ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному, соперником.

**Контратака** — атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутки, контртоп-спины).

**Контригра** — Встречная игра в ответ на активные действия противника.

**Стиль игры** — совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

**Нападающие** — теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных атакующих и контратакующих действий (сериями или комбинациями).

**Защитники** — теннисисты, выждающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.

**Теннисисты универсального стиля игры** — спортсмены, почти одинаково успешно владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями, игроки широкого профиля.

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

**С Захода** — выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и, наоборот, тыльной стороной ракетки из правого угла.

### **Дополнительные термины**

**Вероятная зона поражения** — ожидаемая зона попадания мяча; различают ширину и глубину вероятности попадания.

**Диагональ** — направление полета мяча из одного угла стола в другой, диаметрально противоположный. Например, из левого угла стола игрока в левый угол стола соперника — левая диагональ.

**Полудиагональ** — направление полета мяча из одного угла стола в середину стола.

**Прямая** — Направление полета мяча, при котором траектория его полета проходит параллельно боковой линии стола.

**Косой мяч** — Удар по диагонали, при котором после отскока мяч вылетает за боковую линию стола.

**Траектория** — Линия, которую описывает движущаяся точка или физическое тело.

**Траектория мяча** — путь полета и отскока мяча, направление, дальность и высота ( крутизна) полета. Траектория ракетки — путь движения ракетки при ударе.

**Треугольник** — сочетание двух ходов в разных направлениях из одной позиции.

Возможны: большой треугольник — из одного угла в два противоположных угла противника, средний треугольник — из середины стола также в два угла и малый треугольник — из одного угла стола в угол и середину стола.

**Восьмерка** — сочетание ударов, при котором оба теннисиста направляют мячи в углы стола; один играет по прямым, а другой — по диагоналям.

**Санкт-Петербургское Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по настольному теннису**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся стартового уровня подготовки**

**(СОс)**

**Составитель:  
Заведующий отделением  
Мухачева Ольга Федоровна  
инструктор-методист  
Абрамова Надежда Михайловна**

г. Санкт-Петербург

**20\_\_ г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Медицинский контроль .....	
7.	Литература .....	

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки обучающихся групп стартового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к настольному теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма.
- привитие занимающимся организаторских навыков;

### **Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;

**Стартовый уровень подготовки** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных игроков. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей в группах стартового уровня подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации стартового уровня подготовки у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера,

достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями..

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,

- анализ результатов участия в соревнованиях,

- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

№ н/п	содержание		%	часы	Коль-во часов	январь			февраль					март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100	234		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		29	70,0	70,0	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1
2.	Специальная физическая подготовка		23	53,0	53,0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	2	0,5	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях			0,0	0,0																										
4.	Техническая подготовка		37	85,0	85,0	1	1	2	1	1	2	1	1	1,5	2	2	2	1,5	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	21,0	21,0	0,5	1,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1		1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0,0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	5,0	5,0				1,5											1				1							
			100	234	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5		

№ п/п	содержание		% 100	часы 234	Коль-во часов	июль			август				сентябрь					октябрь			ноябрь			декабрь							
						27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		29	70,0	70,0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	0,5	1	1	1,5	2	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка		23	53,0	53,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	0,5	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0,0	0,0																											
4.	Техническая подготовка		37	85,0	85,0	2	1,5	2	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2,5	2	2	2	1,5	2,5	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	21,0	21,0	0,5	1	0,5	1		0,5		0,5				1	0,5		1					0,5	0,5					
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0,0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	5,0	5,0																				1,5						
			100	234	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	160	25	20	20	16	15	15	24	5	10	5	5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	150	15	15	15	15	15	15	30	5	15	5	5		Зарождение настольного тенниса. Изменения правил, инвентаря и оборудования, требований к спортсменам. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	150	20	20	20	15	20	10	20	5	5	5	5	5	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	150	20	15	20	15	10	20	25	5	5	5	5	5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>150</b>	20	10	15	14	15	20	16	10	10	10	5	5	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	<b>170</b>	20	15	20	15	15	20	20	10	15	10	5	5	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Стратегии игры в настольном теннисе: агрессивная, защитная, стратегия контратаки, стратегия вращения. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>150</b>	10	10	20	15	15	20	20	10	15	10	5	5	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем.</li> <li>- формирование личности спортсмена и межличностных отношений</li> <li>- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.</li> <li>- выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни.</li> <li>- задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсменов (беседа, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности).</li> <li>- регуляция уровня эмоционального возбуждения, психопрофилактические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых.</li> <li>- подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния.</li> </ul> Волевые качества в спорте:

														целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	<b>150</b>	20	15	20	15	15	30	25	10	15	10		5	Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
<b>Итого минут:</b>	<b>1260</b>	150	120	150	120	120	150	180	60	90	60	30	30	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>21</b>	2,5	2	2,5	2	2	2,5	3	1	1,5	1	0,5	0,5	

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (ОФП) (ЧАСЫ)

Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	<b>14</b>	1	1	1	1	1	2	2	1,5	1	0,5	2		Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых	<b>14</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1,5	1	0,5	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно

мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.															тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	<b>14</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0,5	1,5		Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	<b>14</b>	1	1	1	1	2	2		1	1	2	1	1		В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.	<b>14</b>	1	2	1		1	1	1	2	2	1	1	1		Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>70</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3,5</b>	<b>6,5</b>		

**ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (СФП) (ЧАСЫ)**

Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.	<b>8</b>	1		1			1	1	1	1	1	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	<b>8</b>			1	1	1		1	1	1	1	1	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для

														данного вида спорта.
Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. Физические динамические упражнения для растяжки ног.														Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 35. Физические упражнения для развития “взрывной” силы и реактивной способности мышц. Физические упражнение для развития “взрывной” и быстрой силы мышц с набивном мячом. Физическое упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела. Занятие 36. Физические упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения.	7	1	1	1	1	1				1	1			Упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Развитие координационных способностей. Занятие 38. Физические упражнения, направленные на совершенствование скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решений.	7		1				1	1	1	1	1			Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки
Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств – быстрота движения, высокий темп движения.	7	1	1			1	1		1	1	1			Добиться быстрого выполнения одиночных, многократных двигательных действий, и максимального темпа движения
Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости –	8		1	1	1	1	1	1		1		1		Добиться предельной подвижности в отдельных суставах с максимальным увеличением амплитуды

специальной (пассивной, активной)														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>56</b>	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 41. Физические упражнения с мячом и ракеткой.														
Занятие 42. Техника передвижений в настольном теннисе.	<b>57</b>	4	4	5	5	4	5	5	3	5	4	5,5	7,5	
Занятие 43. Техника движения в настольном теннисе.														
Занятие 44. Подача и прием подачи.														
Занятие 45. Атакующие удары.														
Занятие 46. Промежуточные защитные удары.														
Занятие 47. Техника комбинаций.	<b>28</b>	1	1	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	
Занятие 48. Техника игры в паре.														
Занятие 49. Соревновательно-игровая подготовка.														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>85</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8,5</b>	<b>10,5</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>0</b>													
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>1,5</b>											<b>1,5</b>		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>2</b>			1	1									
Восстановительные мероприятия	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>												
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>3,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>							

ВСЕГО ЧАСОВ:	234	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5
--------------	-----	----	----	------	----	----	------	----	----	------	----	----	------

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 53 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ НА СТАРТОВОМ ЭТАПЕ – 21 час**

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

**Содержание:** Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой
- понятие «здорового образа жизни»

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой
- рассказать о физическом развитии в системе занятий настольным теннисом

#### **Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.**

**Содержание:** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских теннисистов;
- влияние российской школы на развитие настольного тенниса в мире.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление настольного тенниса;
- рассказать о видах и дисциплинах в настольном теннисе;
- рассказать о сильнейших российских теннисистах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие настольного тенниса в мире.

#### **Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.**

**Содержание:** Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров.

#### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.**

**Содержание:** Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем;
- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- использовать спортивный инвентарь.

#### **Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

#### **Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.**

**Содержание:** основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Стратегии игры в настольном теннисе: агрессивная, защитная, стратегия контратаки, стратегия вращения. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.

*Обучающиеся должны знать:*

- специальную терминологию.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

#### **Занятие 7. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем.
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений
- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни.
- задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсменов (беседа, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности).
- регуляция уровня эмоционального возбуждения, психопрофилактические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых.
- подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния.

Волевые качества в спорте: целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.

*Обучающиеся должны знать:*

- вариации выполнения комбинаций;
- стили игры в настольный теннис;
- классификацию игровых зон;
- классификацию вращений и способы выполнения ударов.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении вращения соперником;
- выполнять игровые комбинации.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (ОФП)**

**НА СТАРТОВОМ ЭТАПЕ – 70 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий

успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся 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:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигателем действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

## **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

### **Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание)

### Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

### **Занятие 10.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами вверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладости» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

### **Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- поднимание плеч;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

### **Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

### **Занятие 13.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расслабление кистей в кулаки;

- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол.

Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.

- вращение кистями по кругу;

- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых**

### **мышц живота**

**Занятие 14.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Страйтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза;
- поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми и опущенными в стороны ногами;
- сгибание и разгибание ног с поворотами туловища.

**Занятие 15.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола.

**Занятие 16.** Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

**Занятие 17.** Упражнение для комплексной проработки пресс:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх.

### **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

**Занятие 18.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

**Занятие 20.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;  
- наклон в стороны: ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;

- наклон вперед: здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной. Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, держа ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена;

- повороты. 1. Руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно. 2. Руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;

- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

**Занятие 21.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохранив это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- наклоны вперед с руками за спиной.

**Занятие 22.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- лазание по гимнастической стенке;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

#### **Занятие 23.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

#### **Занятие 24.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- то же в положении выпада в сторону;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с лентами-эспандерами);
- приседания.

#### **Занятие 25.** Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
- ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
- «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу 30-60 сек.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Занятие 26.** Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

#### **Занятие 27.** Бег:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;

- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3x10м; 4x9м; 5x10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

**Занятие 28.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

**Занятие 29.** Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов;
- прыжки вверх,
- прыжки крестом – вперед – назад; влево – вправо (руки за головой);
- прыжки через скамейку вперед – назад, влево – вправо, впрыгивание на скамейку двумя (одной) ногами – в максимальном темпе;
- прыжки со скамейкой на обеих ногах (на одной) – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком – в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой (двойные обороты) – на месте, с продвижением вперед, левым, правым боком – в максимальном темпе;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте, в движении – вправо-влево, вперед-назад – в максимальном темпе;
- упражнение “Джампинг Джек”.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц. Необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попереенным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в настольном теннисе;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

#### **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ (СФП)**

##### **НА СТАРТОВОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ – 53 часа**

В системе подготовки теннисистов специальные упражнения применяются как подготовительные, подводящие, имитационные, на решение узких двигательных задач, при одновременном воздействии их и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Основные специальные упражнения для групп начальной подготовки первого второго года обучения

1. Упражнения на силу и быстроту.
2. Наклоны и повороты.
3. Упражнения на силовую выносливость.
4. Специальные упражнения для развития гибкости.
5. Изучение техники рук, ног, имитационных движений.
6. Упражнения для развития специальной прыгучести.

**Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;

- планка скалолаз;
- планка паук;
- планка с подъемом ноги; планка с подтягиваниями;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- тяга гантели к планке; планка с перепрыгиваниями;
- планка на вытянутых руках;
- сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
- сгибание и разгибание рук с упором на пятки прямых ног;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
- сгибание и разгибание рук с опором на близко расположенные кисти рук;
- упражнение “Берпи” – последовательное выполнение нескольких элементов приседание; отбрасывание ног назад; в прыжке с переходом в отжимание на вытянутых руках; подтягивание ног к ладоням в прыжке и выпрыгивание с вытянутыми руками вверх;
- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- выпрыгивания – по 1 минуте в 3 подхода.

**Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложненных вариантов.

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- со снарядами (штанга, диски от штанги, набивные мячи, экспандеры, гантели, металлические палки, различные тренажерные устройства, скакалки и др.);
- круговые движения туловищем;
- приседания с гантелями или гирей;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая);
- езда на велосипеде, аэробика, ритмическая гимнастика, танцы и т. д.;
- выпады на каждую ногу;
- становая тяга;
- планка на вытянутых руках;
- на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, канат, “Геркулес” и другие тренажерные устройства);
- игровые упражнения технико-тактической направленности, связанные с силовыми проявлениями;

- из других видов спорта (плавание, гребля, борьба, модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами, легкая атлетика, езда на велосипеде, акробатика).

### **Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (для групп НП-2 руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);

- скручивания с одновременным подъемом ног;

- скручивание на полу или фитболе – 20 раз по 3 подхода;

- езда на велотренажере с разной интенсивностью.

- прыжки через гимнастическую скамейку 1 минуту по 3 подхода.

- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);

- упражнение на статику;

- бег на месте 5–10 минут;

- ходьба гуськом – 5 подходов по 30 секунд;

- челночный бег 3x10; 4x10; из различных исходных положений;

- имитационные силовые упражнения, прыжковые имитационные упражнения, имитационные упражнения с поясным экспандером;

- упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах (на силовом стенде УДС-4, для мышц ног и рук толчковые движения плечом, грудью, задней частью бедра в подвесные мешки).

### **Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.** Развитие подвижности во всех суставах при выполнении разнообразных движений с большой амплитудой.

- перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться, вверх не отрывая пяток от пола;

- сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпрямить грудь и понять руки;

- поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть, левой вниз;

- поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стремиться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости;

- выпрямить перед грудью левую руку, обхватить ее снизу правой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе;
- ноги поставить вместе, присесть не отрываю пяток от пола, положить ладони на пол, выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола;
- стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону;
- встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц;
- из выпада положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола, стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону;
- ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и упереться локтями в пол;
- сесть на правую ногу, пятка на полу, левая нога выпрямлена в сторону, носок натянут на себя. Руки лежат ладонями на полу;
- сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу;
- сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянут на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги;
- сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклонить боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу;
- положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу. Левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться скрутиться вправо;
- из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед; и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед;
- лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться;
- сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Занести правую руку за левое колено и скрутиться влево;
- исходное положение то же. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо;
- сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

#### **Физические динамические упражнения для для растяжки ног.**

- кладем ногу на опору прямо перед собой на высоте пояса, нога выпрямлена в колене, носок тянем на себя. Опорная нога прямая, развернута внешним ребром стопы по направлению к пятке ноги, лежащей на опоре. Руки на пояснице. Выполняем мягкие наклоны вперед, тянемся подбородком к носку поднятой ноги, грудью к голени, животом к бедру. Наклон производится на выдохе, медленно, без рывков. Выполняем 5–8 серий по 8–10 наклонов в серии на каждую ногу;
- аналогичные упражнение, только нога на опоре смещена на 20° внутрь и подбородком тянемся к пятке. Выполняем 5–8 серий по 8–10 наклонов в серии на каждую ногу;

- сделайте глубокий выпад в сторону, стараясь сильно не отрывать стопу от пола, и выполните покачивающие движения, чувствуя растяжение в выпрямленной ноге. Повторите упражнение в другую сторону;
- сделайте глубокий выпад вперед, согнув переднюю ногу под углом в 90°. Поставьте руки на колено или обе стороны от стопы и выполните покачивающие движения. Повторить упражнение с другой ногой;
- из переднего выпада опустите заднее колено на пол. Если сзади оказалась правая нога, то возьмите правой рукой ступню и потяните ее к бедру, стараясь опускать таз ниже;
- и.п. – сидя разведите ноги как можно шире и потянитесь поочередно к одной и другой ноге, а затем вперед;
- мах ногой прямо вперед, носок тянется ко лбу. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу;
- нога выполняет мах по диагонали внутрь, носок тянется к разноименному уху. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу;
- мах ногой назад. Корпус стараемся держать вертикально. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу;
- круговой мах наружу. Мах выполняется прямой ногой, носок оттянут вверх и на себя, одноименная рука идет на встречу ноге, ладонь делает хлопок по стопе и возвращается в исходное положение. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу.

### **Занятие 35. Физические упражнения для развития “взрывной” силы и реактивной способности мышц.**

#### **Физические упражнение для развития “взрывной” и быстрой силы мышц с набивном мячом.**

- приседать на правой ноге, одновременно выполняя наклон туловища вправо – набивной мяч перед грудью;
- перекатить мяч в правую руку и толкнуть его верх;
- поймать мяч над головой двумя руками сразу;
- выполнить все то же самое, но уже на другую руку и сторону;
- обеими руками сразу подбросить набивной мяч вверх на 1-2м и потом поймать его.
- сидя на полу – ноги на ширине плеч, поочередно подбрасываем мяч с одной руки на другую;
- ноги на ширине плеч, а туловище наклоняем с мячом на вытянутых руках вперед;
- после этого резко и быстро выпрямляемся и бросаем мяч вверх и ловим его;
- и.п. – присед, мяч в руках, быстро встаем и бросаем мяч вверх двумя руками;
- быстро приседаем и ловим мяч, руки вытянуты кверху над головой;
- метание набивного мяча (1-3кг) из-за головы-сидя, стоя назад-через голову между ног, ногами (прыжком) от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;
- метание набивного мяча – правой, левой рукой;
- метание набивного мяча обеими руками вперед из различных исходных положений с последующим стартовым ускорением;

- бросание мяча в цель, в круг, в корзину и на различные расстояния, на подвесную площадку и т. д;
- игры и эстафеты с набивным мячом;
- игры и игровые задания, эстафеты и другие упражнения, построенные на использовании игровой или соревновательного метода.

**Физические упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.**

- приседания с выпрыгиванием;
- прыжки с высоким подъемом колен;
- “Джампинг Джек” – выпрыгивание вверх с одновременным раздвижением ног, как можно шире, руки развести одновременно в стороны;
- упражнение “Конькобежец”, выпады с прыжком;
- прыжки в выпаде, прыжки с подъемом ноги;
- прыжки с наклоном корпуса, широкие прыжки вперед;
- “Конькобежец” с планкой, планка с прыжками;
- прыжки и обратное скручивание на пресс;
- перекаты с планкой и отжиманиями;
- отжимания с прыжком, отжимания с хлопком.

**Занятие 36. Физические упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения.**

- прыжки, включая упражнения с утяжелением или изменением амплитуды (в стороны, вперед, назад и т. д.), многоскоки с ноги на ногу;
- прыжки со сменой прямых ног вперед;
- прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15-20м по 3-4 серии;
- прыжки со скакалкой и через барьеры, прыжки змейкой через гимнастическую скамейку;
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- опорные прыжки, прыжок в длину с места, тройной прыжок;
- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;
- передвижение на 10-15м подскоками в упоре лежа;
- передвижение ногами вперед (“тачка”) в упоре лежа, сзади в быстром темпе;
- приседания с резкими подъемами и подпрыгиваниями;
- стойки и висы, направленные на сгибание туловища;
- упоры лежа с последующим подтягиванием и разгибанием мышц плеч и рук;
- прыжки в глубину с высоты 30-40см с последующим выпрыгиванием вверх в длину;
- прыжки на возвышенные препятствия высотой 30-40см;
- ступенчатые прыжки (спрыгивание с возвышенности + прыжок на месте в высоту);
- выпрыгивание из приседа (бедра параллельны полу), с максимально медленным приземлением;

- однократные прыжки с места, с подхода или с напрыгивания;
- многократные прыжки (отталкивания с места одной или двумя ногами);
- многократные прыжки на месте с подтягиванием коленей вверх к груди;
- упражнения с отягощением (с малым и, большими) набивные мячи, гантели, блочные устройства;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с “ударным” режимом работы мышц;
- изометрические упражнения (в пассивном напряжении мышц – т. е. удержание груза на предплечьях, спине и т. д.); (в активном напряжении мышц в течение определенного времени и в определенной позе – т. е. выпрямление полусогнутых ног, упираясь плечами в закрепленную перекладину, попытка оторвать от пола: гирю, штангу и т. д.).

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО ЭТАПА**

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к овладению элементами игры в настольный теннис: выполнять имитационные действия, игровые комбинации.

Программа для теннисистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

**Занятие 37. Развитие координационных способностей.** Сочетание движений различными частями тела. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключаться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

### **Имитация игровых действий с применением технических средств, приспособлений**

- имитация игровых действий с применением врачающиеся колеса с ракеткой за (30с.-60с.-2\3мин.);

- имитация игровых действий с применением мячей, тренажеров, роботов за (30с.-60с.-2\3мин.);

#### **Имитация игровых действий с помощью партнера (тренера)**

- набрасывание мяча за мячом с разной с разной частотой в одном направлении, в разных направлениях;

- применение тренажера “робота” – по заданию тренера, подача мячей с разной частотой и с определенными вращениями

### **Занятие 38. Физические упражнения, направленные на совершенствование скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решений.**

#### **Физические упражнения с изменением силовых параметров.**

- прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы;
- прыжки через скамейку с внезапным поворотом на 90° в обратную сторону и т. д;
- изменение скорости, и внезапному сигналу темпа движений – бег змейкой, приставным шагом, спиной и т. д.

#### **Физические упражнения с изменением исходных и конечных положений.**

- бег на короткие отрезки из различных исходных положений – на месте, в движении, в парах;
- упражнения с набивным мячом из различных исходных положений – стоя, сидя, в приседе;
- прыжки в длину и глубину – стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. д.

#### **Зеркальное выполнение упражнений.**

- смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту, и в длину с разбега;
- метание набивных мячей на дальность и точность из различных исходных положений “не ведущей рукой”;
- выполнение упражнений без зрительного контроля, т. е. закрытыми глазами – прыжки с вращением на 360° по прямой линии;
- стоя на одной ноге, выполняем круговые движения по часовой стрелке “тазом” – поочередно меняем направления.

#### **Физические упражнения с теннисными мячами.**

- взять в каждую руку по мячу, одновременно бросить мячи на пол и постараться поймать их 5–7 повторений;
- перекрестное бросание мячей об пол и постараться поймать их 5–7 повторений;
- встать на определенное расстояние от стены, бросить мяч об стену и постараться поймать его сначала двумя руками, затем одной;

#### **Физические упражнения с координационной лестницей.**

- и.п. – ноги вместе, прыгнуть в одну секцию, приземлившись на обе ноги, таким же образом переместиться на вторую ячейку;
- выполнить прыжок на 3 секцию разведя ноги по сторонам за границы, переместиться на 4 и 5 ячейки в прыжке с приземлением на обе ноги вместе;
- повернуться боком к лестнице. По очереди заходить внутрь и выходить за границы каждой ячейки. Движение на полупальцах, скорость постепенно нужно увеличивать;

- встать боком к координационной лестнице. Одну ногу поставить внутрь 1 клетки, вторую снаружи. Прыгнуть во вторую клетку, разместив левую ногу внутри ячейки и выведя правую ногу за ее пределы. Продвинуться до конца лестницы, чередуя ноги.

**Физические упражнения со скакалкой – тренинг.**

- во время прыжка вывести одну ногу вперед, другую назад. Приземлиться на обе ноги, одновременно, распределяя вес равномерно между подушечками стоп. Выполнить нужное количество прыжков, чередуя ноги;
- упражнения – “ножницы”, сделать прыжок, выставляя ногу вперед, другую назад крест-накрест. Приземляться на носки. На следующем прыжке поменять ноги местами;
- выполнить обычный прыжок. На следующем прыжке скрестить руки и прыгнуть через образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет над головой, развести руки в стороны. Выполнить движения поочередно с каждым прыжком;
- поставить ноги вместе. В первом прыжке развести ноги в стороны, на следующем – вернуться в исходную позицию. Чередовать движения с каждым новым прыжком.

**Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств – быстрота движения, высокий темп движения.**

***Имитация ударов и перемещений их сочетаний без применения дополнительных средств.***

- имитация перемещений за (30с.-60с.-2\3мин.) – приставными шагами (вправо, влево); скрестными шагами (влево, вправо); беговым шагом (вперед, назад); с одной и с двух ног; передвижение в стойке теннисиста – в квадрате, треугольнике;
- имитация ударов: атакующих, промежуточных, защитных – без ракетки, с ракеткой у зеркала за (30с.-60с.-2\3мин.);
- имитация ударов: атакующих, промежуточных, защитных с перемещениями на количество повторений в единицу времени и технику движений;
- комплексы имитационных упражнений – имитация ударов с перемещениями из разных точек стола, зон – для нападающих и защитников.

**Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости – специальной (пассивной, активной)**

- наклоны, повороты, махи, вращения, приседания – без отягощения, с отягощением;
- динамические (активные) с помощью партнера; статические (пассивные) с помощью партнера;
- комбинированные (активные – пассивные) упражнения;
- активные движения с полной амплитудой – махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем (с предметами, без предметов);
- пассивные упражнения – движения, выполняемые с помощью партнера, отягощениями, резинового экспандера, амортизатора;
- движения с использованием собственной силы – притягивания туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости,

амплитуды, с отягощениями и без них;

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координацию, реакцию, ловкость).

#### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

**НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ – 85 часов.**

*На стартовом уровне (СОс) базовое изучение элементов игры в настольный теннис.*

##### **Занятие 41. Физические упражнения с мячом и ракеткой.**

**Общая задача: Развитие навыков владения мячом и ракеткой у обучающихся настольным теннисом.**

###### **Содержание:**

- различные способы передвижения по площадке, держа мяч на ракетке;
- многократное подбрасывание (жонглирование) мяча на месте, в движении;
- ведение мяча ракеткой на месте, в движении, в различных направлениях;
- вращение мяча: ладонной, тыльной стороной ракетки на различную высоту;
- поочередные удары мяча о стенку - ладонной, тыльной стороной ракетки, с лета;
- поочередные удары мяча о стенку – от пола, на месте, в движении;
- игра в парах – от пола, или коридор: через бортик или гимнастическую скамейку;
- поочередные отбивания мяча игровой поверхностью и ребром ракетки;
- катание мяча по столу – вперед-назад, в право влево, по кругу, как правой так и левой рукой;
- перекладывать мяч из одной руки в другую, перед собой, вокруг туловища.
- подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, одной рукой( правой, левой), поочередно, скрестно;
- подбрасывание мяча из руки в руку ( в паре и двумя руками друг другу).
- бросить мяч в стол одной рукой и поймать его после отскока другой;
- катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях;
- стоя на месте, ракетка на уровне живота, удерживание мяча одной и другой стороной ракетки;
- положить мяч на середину ракетки, подбросить его вверх и поймать свободной рукой;
- удерживая мяч на ракетке передвигаться по прямой или огибая различные предметы;
- удерживая мяч на ракетке поворачиваться вокруг себя: по часовой и против часовой стрелки на 360 гр;
- стоя на месте на одной ноге поочередно менять ноги, удерживая мяч на ракетке.
- удерживая мяч на ракетке, присесть в низкий присед, а затем встать;
- многократное подбрасывание( жонглирование) мяча на месте, присесть в низкий присед, а затем встать.

##### **Занятие 42. Техника передвижений в настольном теннисе.**

**Общая задача: Формирование навыков правильной стойки и передвижение теннисиста.**

###### **Содержание:**

- бесшажный: без переноса ОЦТ, с небольшим переносом ОЦТ, с полным переносом ОЦТ;

- шаги: одношажный, выпад; переступание; приставной; скрестными (передний, задний);
- прыжки: с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на другую;
- рывки с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища.

#### **Занятие 43. Техника движения в настольном теннисе.**

**Общая задача:** Формирование навыков правильной стойки из различных исходных положений, при выполнении удара, приема подач, при выполнении своих задач.

##### **Хватка ракетки и ее способы держания:**

- европейская (горизонтальная) – преимущества и недостатки;
- азиатский (вертикальный) - преимущества и недостатки.

##### **Стойки для выполнения различных ударов.**

- по расположению ОЦТ – высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка;
- стойки по ширине постановки ног: широкая стойка, средняя стойка, узкая стойка;
- по расположению относительно стола: в ближней зоне, средней зоне, дальней зоне, в левом углу, середине, правом углу;
- формирование грубой координации;
- формирование тонкой координации;
- работа ног, движение рук, туловища, головы, при выполнении различных ударов;
- рывки: с правой ноги; с левой ноги; с поворотом туловища; с наклоном туловища.

#### **Занятие 44. Подача и прием подачи.**

**Общая задача:** обучение техники различных типов подач и их приема, по характеру движению руки, вращения мяча по длине траектории и скорости полета мяча.

- подача по форме движения ракетки: прямое движение; челночное (“челнок”); маятникообразное (“маятник”); веерообразное (“веер”);
- подача по характеру движению руки: кистевой, локтевой, плечевой;
- подача по месту расположения игрока: в правой половине стола; в середине стола; в левой половине стола;
- подача мяча по месту выполнения контакта ракетки с мячом: перед собой; справа от туловища; слева от туловища;
- подача по длине траектории полета мяча: длинные (стремительные); короткие; средний; укороченный;
- подача по характеру вращения мяча: с нижним вращением; с верхним вращением; с боковым вращением; без вращения; со смешанным вращением;
- подача по направлению выполнения технического приема: по диагонали; по прямой; в середину;

- прием подачи: с коротких подач – удары срезкой, подрезкой, с полулета (подстановка); коротким накатом; скидкой с боковым верхним вращением мяча; откидка (короткая);
- прием подачи: длинной подачи – запилом; быстрым накатом; плоским ударом.

#### **Занятие 45. Атакующие удары.**

**Общая задача: обучение базовой технике атакующих ударов.**

**Содержание:**

- подача: (“челнок”); (“маятник”); (“веер”); и различные варианты их выполнения;
- подача “накатом” с поступательным движением ракетки и с разными видами вращения;
- накат; контрнакат; топ-спин; контртоп-спин; топ-спин удар; удар накатом – по свече; скидка.

#### **Занятие 46. Промежуточные и защитные удары.**

**Общая задача: обучение базовой технике промежуточных и защитных ударов.**

**Содержание:**

Промежуточные удары:

- блок удар; толчок; укороченный удар; подставка; активная (пассивная).

Защитные удары:

- подача; подрезка; запил; срезка; свеча.

#### **Занятие 47. Техника комбинаций.**

**Общая задача: сформировать навык уверенности стабильности игровых приемов при выполнении различных комбинаций.**

- сочетание элементов техники игры в различных скоростных режимах;
- сочетание элементов техники игры с началом атаки;
- сочетание двух и трех технических комбинаций на стабильность и точность;
- сочетание двух и трех ходовых технических комбинаций в передвижении из разных игровых зон;
- сочетание элементов различных подач с началом атаки и приема подачи соперником.

#### **Занятие 48. Техника игры в паре.**

**Основная задача: сформировать навык сплоченности, согласованности действий, взаимопонимания при выполнении различных элементов техники.**

- низкие; короткие; длинные подачи мяча с различным вращением в зону близкую к сетке;
- низкие, короткие, длинные подачи мяча с различными точками отскока;
- индивидуальная отработка приема подачи в паре;
- атакующие удары: накаты, срезки, подрезки, с направлением мяча – в установленную точку стола;
- атакующие удары: накаты, срезки, подрезки, с направлением мяча – произвольно;

- техника серийных атак в движении; при изменении места выполнения удара.

#### **Занятие 49. Соревновательно-игровая подготовка.**

**Общая задача: сформировать навык последовательной точности и стабильности при выполнении атакующих, промежуточных и защитных ударов.**

Проведение соревнований на 1\2 стола.

- стремительная подача справа с верхним вращением + контрудары справа – по диагонали; по центральной линии стола за (1 мин);
- стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла за (8 мин);
- обмен ударами справа из средней зоны на 1\2 стола за (1 мин);
- стремительная подача + один атакующий удар справа против ударов “подставкой” за (1 мин);
- игра “подставками” слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1\2 стола;
- накат справа против подрезки (справа или слева) на 1\2 стола – центральная зона за (1 мин);
- удар справа + прием “подставкой” слева на 1\2 стола за (1 мин);
- игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1\3 стола против подрезок на 1\2 стола;
- игра “толчком” слева, ударом справа с 1\3 стола против “точка” с левой половины стола из позиции для игры слева за (1 мин);
- обмен атакующими ударами – по диагонали; по прямой (слева налево; справа на право) на 2\3 поверхности стола;
- игра “накатами” против “срезки” (“подрезки”) по всему столу без ограничений;
- “атака после подачи”; “выбор ключевого мяча”; игра в заданную зону;
- игра с определенной установкой – определенную зону по всему столу; официальное соревнование;
- “накат” справа против “подрезки” (справа или слева) на 1\2 стола – центральная зона;
- игра попеременно “накатами”, “контрнакатами” против “подрезок”, “запилов”, “подставок” на 1\2 стола;
- игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1\3 стола против “подрезок” на 1\2 стола за (1 мин);
- подача мяча справа с верхним вращением + удар “подставкой” слева из левого угла.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и комбинаций.

*Обучающиеся должны уметь:*

- владеть мячом и ракеткой;
- технически правильно выполнять перемещения у стола;
- владеть правильной стойкой, занимать правильную позицию из различных исходных положений, при выполнении удара, приема подач, при выполнении своих задач;
- технически правильно держать ракетку;

- технически правильно выполнять подачи и прием подачи;
- технически правильно выполнять атакующие удары;
- технически правильно выполнять промежуточные удары;
- технически правильно выполнять защитные удары;
- владеть техникой игры в паре;
- владеть техникой выполнения различных игровых комбинаций.

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены группы начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходит 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. По истечению срока медицинского допуска, необходимо заново получить справку от педиатра. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к I или II группе здоровья и основной физкультурной группе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

- Рабочая программа разработана на основе основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «шашки» СПб ГБУ ДО Спортивно-оздоровительный центр «Комета».
1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
  2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
  3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва , 2008г.
  4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
  5. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
  6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
  7. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
  8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
  9. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
  10. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования ), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
  11. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия»,

- 2006.
12. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
  13. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
  14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва , 2014г.
  15. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010г.
  16. Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.
  17. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
  18. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва , 2013г.
  19. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.
  20. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
  21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку  
<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<http://ttfr.ru/> (сайт Федерации настольного тенниса России);  
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);  
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»)  
<https://fcpsr.ru/> (сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» )  
<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**  
**Решением заседания**  
**Педагогического совета**  
**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**  
**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**  
**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**  
**от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по настольному теннису**  
**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**  
**для обучающихся групп базового уровня**  
**(Соб-1, Соб-2)**

**Составитель:**  
**Заведующий отделением**  
**Мухачева Ольга Федоровна**  
**инструктор-методист**  
**Абрамова Надежда Михайловна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов групп начальной подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СОб-1):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «настольный теннис», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (СОб-2):**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

### **Задачи программы (СОб-1):**

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям настольным теннисом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Задачи программы (СОб-2):**

#### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в настольном теннисе

#### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- вырабатывать представление о работе со спортивным инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

#### **воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к настольному теннису.
- воспитывать морально-волевые качества теннисистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

### **Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость
2. Развивать координационные способности
3. Развивать скоростно-силовые способности

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Этап начальной подготовки первого года обучения** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации этапа **начальной подготовки второго года обучения** дополнительной образовательной программы по настольному теннису у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по настольному теннису.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Этап начальной подготовки второго года обучения** является важным звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **5. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА БАЗОВОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Соб-1)**

Таблица 1

### Продолжение таблица 1

## **НА БАЗОВОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Соб-2)**

Таблица 2



## 6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА БАЗОВОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	160	25	20	20	16	15	15	24	5	10	5	5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	150	15	15	15	15	15	15	30	5	15	5	5		Зарождение настольного тенниса. Изменения правил, инвентаря и оборудования, требований к спортсменам. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	150	20	20	20	15	20	10	20	5	5	5	5	5	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	150	20	15	20	15	10	20	25	5	5	5	5	5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>150</b>	20	10	15	14	15	20	16	10	10	10	5	5	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	<b>170</b>	20	15	20	15	15	20	20	10	15	10	5	5	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Стратегии игры в настольном теннисе: агрессивная, защитная, стратегия контратаки, стратегия вращения. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>150</b>	10	10	20	15	15	20	20	10	15	10	5	5	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем.</li> <li>- формирование личности спортсмена и межличностных отношений</li> <li>- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.</li> <li>- выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни.</li> <li>- задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсменов (беседа, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности).</li> <li>- регуляция уровня эмоционального возбуждения, психопрофилактические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых.</li> <li>- подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния.</li> </ul> Волевые качества в спорте: целеустремлённость, настойчивость и

														упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	<b>150</b>	20	15	20	15	15	30	25	10	15	10		5	Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
<b>Итого минут:</b>	<b>1260</b>	150	120	150	120	120	150	180	60	90	60	30	30	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>21</b>	2,5	2	2,5	2	2	2,5	3	1	1,5	1	0,5	0,5	

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1 (ОФП) (ЧАСЫ)

Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	<b>14</b>	1	1	1	1	1	2		2	1,5	1	0,5	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:	<b>14</b>	1	1	1	1	1	1	2	2	1,5	1	0,5	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических,

Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.														так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0,5	1,5	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	14	1	1	1	1	2	2		1	1	2	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.	14	1	2	1		1	1	1	2	2	1	1	1	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>70</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3,5</b>	<b>6,5</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1 (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной	8	1	1	1	1	1		1				1	1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на

выносливости.														перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.	<b>8</b>	1		1			1	1	1	1		1		Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введение, усложненных вариантов.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	<b>8</b>			1	1	1			1	1	1	1	1	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.
Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.														Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление.

Физические динамические упражнения для для растяжки ног.															Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 35. Физические упражнения для развития “взрывной” силы и реактивной способности мышц. Физические упражнение для развития “взрывной” и быстрой силы мышц с набивном мячом. Физические упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела. Занятие 36. Физические упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения.	7	1	1	1	1	1	1				1	1			Упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Развитие координационных способностей. Занятие 38. Физические упражнения, направленные на совершенствование скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решений.	7		1				1	1	1	1	1	1			Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки
Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств – быстрота движения, высокий темп движения.	7	1	1			1	1		1	1	1				Добиться быстрого выполнения одиночных, многократных двигательных действий, и максимального темпа движения
Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости – специальной (пассивной, активной)	8		1	1	1	1	1	1		1		1			Добиться предельной подвижности в отдельных суставах с максимальным увеличением амплитуды
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		

### III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1 (ЧАСЫ)

Занятие 41. Физические упражнения с мячом и ракеткой. Занятие 42. Техника передвижений в настольном тENNисе. Занятие 43. Техника движения в настольном тENNисе. Занятие 44. Подача и прием подачи. Занятие 45. Атакующие удары.	<b>57</b>	4	4	5	5	4	5	5	3	5	4	5,5	7,5	Развитие навыков владения мячом и ракеткой у обучающихся настольным тENNисом. Формирование навыков правильной стойки и передвижение тENNисиста. Формирование навыков правильной стойки из различных исходных положений, при выполнении удара, приема подач, при выполнении своих задач. Обучение технике различных типов подач и их приема, по характеру движению руки, вращения мяча по длине траектории и скорости полета мяча. Обучение базовой технике атакующих ударов.
Занятие 46. Промежуточные защитные удары. Занятие 47. Техника комбинаций. Занятие 48. Техника игры в паре. Занятие 49. Соревновательно-игровая подготовка.	<b>28</b>	1	1	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	Обучение базовой технике промежуточных и защитных ударов. Сформировать навык уверенной стабильности игровых приемов при выполнении различных комбинаций. сформировать навык сплоченности, согласованности действий, взаимопонимания при выполнении различных элементов техники. Сформировать навык последовательной точности и стабильности при выполнении атакующих, промежуточных и защитных ударов.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>85</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8,5</b>	<b>10,5</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>0</b>													
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>1,5</b>											<b>1,5</b>		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>									
Восстановительные мероприятия	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>												
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>3,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## НА БАЗОМ УРОВНЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОб-2)

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>220</b>	25	10	20	15	15	15	25	15	15	25	15	25	Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	<b>225</b>	25	10	25	15	15	15	25	15	15	25	15	25	Зарождение настольного тенниса. Изменения правил, инвентаря и оборудования, требований к спортсменам. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	<b>215</b>	25	10	25	15	10	10	25	15	15	25	15	25	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	<b>210</b>	25	10	20	15	10	10	25	15	15	25	15	25	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>190</b>	20	5	15	15	15	15	20	15	15	20	15	20	
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	<b>240</b>	20	5	25	20	25	25	20	20	20	20	20	20	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Стратегии игры в настольном теннисе: агрессивная, защитная, стратегия контратаки, стратегия вращения. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>200</b>	20	5	25	15	15	15	20	15	15	20	15	20	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением: - создание коллектива и оптимального психологического климата в нем. - формирование личности спортсмена и межличностных отношений - развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. - выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни. - задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсменов (беседа, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности). - регуляция уровня эмоционального возбуждения, психопрофилактические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых. - подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния. Волевые качества в спорте: целеустремлённость, настойчивость и

														упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	<b>180</b>	20	5	25	10	15	15	20	10	10	20	10	20	Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
<b>Итого минут:</b>	<b>1680</b>	180	60	180	120	120	120	180	120	120	180	120	180	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>28</b>	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (ОФП) (ЧАСЫ)

Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	<b>21</b>	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:	<b>20</b>	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических,

Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.															так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	<b>20</b>	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	<b>20</b>	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2		В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.	<b>20</b>	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2		Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>101</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (СФП) (ЧАСЫ)</b>															
Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной	7		1	1		1	1	1	1				1		Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на

выносливости.														перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.	7	1		1			1		1	1	1			Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введение, усложненных вариантов.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	7	1		1		1	1		1	1		1		Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.
Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	7	1	1	1	1			1			1	1		Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление.

Физические динамические упражнения для для растяжки ног.														Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения.
Занятие 35. Физические упражнения для развития “взрывной” силы и реактивной способности мышц. Физические упражнение для развития “взрывной” и быстрой силы мышц с набивном мячом. Физические упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела. Занятие 36. Физические упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения.	7		1		1		1		1	1	1			Упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Развитие координационных способностей. Занятие 38. Физические упражнения, направленные на совершенствование скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решений.	7	1	1		1	1	1		1	1				Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки
Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств – быстрота движения, высокий темп движения.	7	1		1	1			1		1	1	1		Добиться быстрого выполнения одиночных, многократных двигательных действий, и максимального темпа движения
Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости – специальной (пассивной,	7		1	1	1	1		1		1		1		Добиться предельной подвижности в отдельных суставах с максимальным увеличением амплитуды



ИТОГО ЧАСОВ:	9	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	30

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## **7. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

**4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1 и СОб -2**

**НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 21 час**  
**НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 28 часов**

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

*Содержание:* Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой
- понятие «здорового образа жизни»

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой
- рассказать о физическом развитии в системе занятий настольным теннисом

### **Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.**

*Содержание:* История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских теннисистов;
- влияние российской школы на развитие настольного тенниса в мире.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление настольного тенниса;
- рассказать о видах и дисциплинах в настольном теннисе;
- рассказать о сильнейших российских теннисистах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие настольного тенниса в мире.

### **Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.**

*Содержание:* Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;

-рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров.

#### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.**

**Содержание:** Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- использовать спортивный инвентарь.

#### **Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

#### **Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.**

**Содержание:** основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Стратегии игры в настольном теннисе: агрессивная, защитная, стратегия контратаки, стратегия вращения. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.

*Обучающиеся должны знать:*

- специальную терминологию.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

### **Занятие 7. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем.
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений
- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни.
- задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсменов (беседа, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности).
- регуляция уровня эмоционального возбуждения, психопрофилактические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых.
- подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния.

Волевые качества в спорте: целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.

*Обучающиеся должны знать:*

- вариации выполнения комбинаций;
- стили игры в настольный теннис;
- классификацию игровых зон;
- классификацию вращений и способы выполнения ударов.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении вращения соперником;
- выполнять игровые комбинации.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1 и СОб-2 (ОФП)**

**НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 70 часов  
НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 101 час**

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

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся 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:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

##### **Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание)

##### **Пальчиковая гимнастика:**

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

##### **Занятие 10.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами вверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

##### **Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- поднимание плеч;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

##### **Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

### **Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук:**

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расслабление кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

### **Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

#### **Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:**

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Страйтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза;
- поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми и опущенными в стороны ногами;
- сгибание и разгибание ног с поворотами туловища.

#### **Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний:**

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола.

#### **Занятие 16. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

### **Занятие 17.** Упражнение для комплексной проработки пресс:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх.

### **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

#### **Занятие 18.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

#### **Занятие 20.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на пояссе, к плечам, вверх;
- наклон в стороны: ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на пояссе либо одна на пояссе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклон вперед: здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной. Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится дотянуть до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена;

- повороты. 1. Руки на пояссе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно. 2. Руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты

осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;

- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

**Занятие 21.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохранив это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- наклоны вперед с руками за спиной.

**Занятие 22.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- лазание по гимнастической стенке;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

**Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

**Занятие 23.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

**Занятие 24.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- то же в положении выпада в сторону;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с лентами-эспандерами);
- приседания.

**Занятие 25.** Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
- ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
- выпрыгивания из приседа;

- прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
- «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу 30-60 сек.

## Общеразвивающие упражнения

### **Занятие 26. Ходьба:**

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

### **Занятие 27. Бег:**

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3x10м; 4x9м; 5x10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

### **Занятие 28. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.**

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;

- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

**Занятие 29.** Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов;
- прыжки вверх,
- прыжки крестом – вперед – назад; влево – вправо (руки за головой);
- прыжки через скамейку вперед – назад, влево – вправо, впрыгивание на скамейку двумя (одной) ногами – в максимальном темпе;
- прыжки со скамейкой на обеих ногах (на одной) – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком – в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой (двойные обороты) – на месте, с продвижением вперед, левым, правым боком – в максимальном темпе;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте, в движении – вправо-влево, вперед-назад – в максимальном темпе;
- упражнение “Джампинг Джек”.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц. Необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в настольном теннисе;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

#### **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1 и СОб-2 (СФП)**

**НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 53 часа  
НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 56 часов**

В системе подготовки теннисистов специальные упражнения применяются как подготовительные, подводящие, имитационные, на решение узких двигательных задач, при одновременном воздействии их и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Основные специальные упражнения для групп начальной подготовки первого второго года обучения

- Упражнения на силу и быстроту.
- Наклоны и повороты.
- Упражнения на силовую выносливость.
- Специальные упражнения для развития гибкости.
- Изучение техники рук, ног, имитационных движений.
- Упражнения для развития специальной прыгучести.

**Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
- планка скалолаз;
- планка паук;
- планка с подъемом ноги; планка с подтягиваниями;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- тяга гантели к планке; планка с перепрыгиваниями;
- планка на вытянутых руках;
- сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
- сгибание и разгибание рук с упором на пятки прямых ног;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
- сгибание и разгибание рук с опором на близко расположенные кисти рук;
- упражнение “Берпи” – последовательное выполнение нескольких элементов приседание; отбрасывание ног назад; в прыжке с переходом в отжимание на вытянутых руках; подтягивание ног к ладоням в прыжке и выпрыгивание с вытянутыми руками вверх;

- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- выпрыгивания – по 1 минуте в 3 подхода.

**Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- со снарядами (штанга, диски от штанги, набивные мячи, экспандеры, гантели, металлические палки, различные тренажерные устройства, скакалки и др.);
- круговые движения туловищем;
- приседания с гантелями или гирей;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
  - из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
  - подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая);
  - езда на велосипеде, аэробика, ритмическая гимнастика, танцы и т. д.;
  - выпады на каждую ногу;
  - становая тяга;
  - планка на вытянутых руках;
  - на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, канат, “Геркулес” и другие тренажерные устройства);
    - игровые упражнения технико-тактической направленности, связанные с силовыми проявлениями;
    - из других видов спорта (плавание, гребля, борьба, модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами, легкая атлетика, езда на велосипеде, акробатика).

### **Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (для групп НП-2 руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- скручивания с одновременным подъемом ног;

- скручивание на полу или фитболе – 20 раз по 3 подхода;
- езда на велотренажере с разной интенсивностью.
- прыжки через гимнастическую скамейку 1 минуту по 3 подхода.
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- бег на месте 5–10 минут;
- ходьба гуськом – 5 подходов по 30 секунд;
- челночный бег 3x10; 4x10; из различных исходных положений;
- имитационные силовые упражнения, прыжковые имитационные упражнения, имитационные упражнения с поясным экспандером;
- упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах (на силовом стенде УДС-4, для мышц ног и рук толчковые движения плечом, грудью, задней частью бедра в подвесные мешки).

**Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.** Развитие подвижности во всех суставах при выполнении разнообразных движений с большой амплитудой.

- перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться, вверх не отрывая пяток от пола;
- сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпрямить грудь и понять руки;
- поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть, левой вниз;
- поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стремиться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости;
- выпрямить перед грудью левую руку, обхватить ее снизу правой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе;
- ноги поставить вместе, присесть не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол, выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола;
- стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону;
- встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц;
- из выпада положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола, стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону;
- ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и упереться локтями в пол;
- сесть на правую ногу, пятка на полу, левая нога выпрямлена в сторону, носок натянут на себя. Руки лежат ладонями на полу;
- сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу;

- сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянут на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги;
- сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклонить боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу;
- положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу. Левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться скрутиться вправо;
- из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед; и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед;
- лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться;
- сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Занести правую руку за левое колено и скрутиться влево;
- исходное положение то же. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо;
- сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

#### **Физические динамические упражнения для для растяжки ног.**

- кладем ногу на опору прямо перед собой на высоте пояса, нога выпрямлена в колене, носок тянем на себя. Опорная нога прямая, развернута внешним ребром стопы по направлению к пятке ноги, лежащей на опоре. Руки на пояснице. Выполняем мягкие наклоны вперед, тянемся подбородком к носку поднятой ноги, грудью к голени, животом к бедру. Наклон производится на выдохе, медленно, без рывков. Выполняем 5–8 серий по 8–10 наклонов в серии на каждую ногу;
- аналогичные упражнение, только нога на опоре смещена на 20° внутрь и подбородком тянемся к пятке. Выполняем 5–8 серий по 8–10 наклонов в серии на каждую ногу;
- сделайте глубокий выпад в сторону, стараясь сильно не отрывать стопу от пола, и выполните покачивающие движения, чувствуя растяжение в выпрямленной ноге. Повторите упражнение в другую сторону;
- сделайте глубокий выпад вперед, согнув переднюю ногу под углом в 90°. Поставьте руки на колено или обе стороны от стопы и выполните покачивающие движения. Повторить упражнение с другой ногой;
- из переднего выпада опустите заднее колено на пол. Если сзади оказалась правая нога, то возьмите правой рукой ступню и потяните ее к бедру, стараясь опускать таз ниже;
- и.п. – сидя разведите ноги как можно шире и потянитесь поочередно к одной и другой ноге, а затем вперед;
- мах ногой прямо вперед, носок тянется ко лбу. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу;
- нога выполняет мах по диагонали внутрь, носок тянется к разноименному уху. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу;
- мах ногой назад. Корпус стараемся держать вертикально. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу;

- круговой мах наружу. Мах выполняется прямой ногой, носок оттянут вверх и на себя, одноименная рука идет на встречу ноге, ладонь делает хлопок по стопе и возвращается в исходное положение. Выполнить 5–10 подходов по 10 махов в каждом на каждую ногу.

### **Занятие 35. Физические упражнения для развития “взрывной” силы и реактивной способности мышц.**

#### **Физические упражнение для развития “взрывной” и быстрой силы мышц с набивном мячом.**

- приседать на правой ноге, одновременно выполняя наклон туловища вправо – набивной мяч перед грудью;
- перекатить мяч в правую руку и толкнуть его верх;
- поймать мяч над головой двумя руками сразу;
- выполнить все то же самое, но уже на другую руку и сторону;
- обеими руками сразу подбросить набивной мяч вверх на 1-2м и потом поймать его.
- сидя на полу – ноги на ширине плеч, поочередно подбрасываем мяч с одной руки на другую;
- ноги на ширине плеч, а туловище наклоняем с мячом на вытянутых руках вперед;
- после этого резко и быстро выпрямляемся и бросаем мяч вверх и ловим его;
- и.п. – присед, мяч в руках, быстро встаем и бросаем мяч вверх двумя руками;
- быстро приседаем и ловим мяч, руки вытянуты кверху над головой;
- метание набивного мяча (1-3кг) из-за головы-сидя, стоя назад-через голову между ног, ногами (прыжком) от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;
- метание набивного мяча – правой, левой рукой;
- метание набивного мяча обеими руками вперед из различных исходных положений с последующим стартовым ускорением;
- бросание мяча в цель, в круг, в корзину и на различные расстояния, на подвесную площадку и т. Д;
- игры и эстафеты с набивным мячом;
- игры и игровые задания, эстафеты и другие упражнения, построенные на использовании игровой или соревновательного метода.

#### **Физические упражнение для развития “взрывной” силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.**

- приседания с выпрыгиванием;
- прыжки с высоким подъемом колен;
- “Джампинг Джек” – выпрыгивание вверх с одновременным раздвижением ног, как можно шире, руки развести одновременно в стороны;
- упражнение “Конькобежец”, выпады с прыжком;
- прыжки в выпаде, прыжки с подъемом ноги;
- прыжки с наклоном корпуса, широкие прыжки вперед;

- “Конькобежец” с планкой, планка с прыжками;
- прыжки и обратное скручивание на пресс;
- перекаты с планкой и отжиманиями;
- отжимания с прыжком, отжимания с хлопком.

### **Занятие 36. Физические упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения.**

- прыжки, включая упражнения с утяжелением или изменением амплитуды (в стороны, вперед, назад и т. д.), многоскоки с ноги на ногу;
- прыжки со сменой прямых ног вперед;
- прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15-20м по 3-4 серии;
- прыжки со скакалкой и через барьеры, прыжки змейкой через гимнастическую скамейку;
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- опорные прыжки, прыжок в длину с места, тройной прыжок;
- подскoki на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;
- передвижение на 10-15м подскоками в упоре лежа;
- передвижение ногами вперед (“тачка”) в упоре лежа, сзади в быстром темпе;
- приседания с резкими подъемами и подпрыгиваниями;
- стойки и висы, направленные на сгибание туловища;
- упоры лежа с последующим подтягиванием и разгибанием мышц плеч и рук;
- прыжки в глубину с высоты 30-40см с последующим выпрыгиванием вверх в длину;
- прыжки на возвышенные препятствия высотой 30-40см;
- ступенчатые прыжки (спрыгивание с возвышенности + прыжок на месте в высоту);
- выпрыгивание из приседа (бедра параллельны полу), с максимально медленным приземлением;
- однократные прыжки с места, с подхода или с напрыгивания;
- многократные прыжки (отталкивания с места одной или двумя ногами);
- многократные прыжки на месте с подтягиванием коленей вверх к груди;
- упражнения с отягощением (с малым и, большими) набивные мячи, гантели, блочные устройства;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с “ударным” режимом работы мышц;
- изометрические упражнения (в пассивном напряжении мышц – т. е. удержание груза на предплечьях, спине и т. д.); (в активном напряжении мышц в течение определенного времени и в определенной позе – т. е. выпрямление полусогнутых ног, упираясь плечами в закрепленную перекладину, попытка оторвать от пола: гирю, штангу и т. д.).

**СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП**

## **СОб-1 и СОб-2.**

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к овладению элементами игры в настольный теннис: выполнять имитационные действия, игровые комбинации.

Программа для теннисистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

**Занятие 37. Развитие координационных способностей.** Сочетание движений различными частями тела. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
  - сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
  - быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключаться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

### **Имитация игровых действий с применением технических средств, приспособлений**

- имитация игровых действий с применением вращающиеся колеса с ракеткой за (30с.-60с.-2\3мин.);
- имитация игровых действий с применением мячей, тренажеров, роботов за (30с.-60с.-2\3мин.);

### **Имитация игровых действий с помощью партнера (тренера)**

- набрасывание мяча за мячом с разной с разной частотой в одном направлении, в разных направлениях;
- применение тренажера “робота” – по заданию тренера, подача мячей с разной частотой и с определенными вращениями

## **Занятие 38. Физические упражнения, направленные на совершенствование скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решений.**

### **Физические упражнения с изменением силовых параметров.**

- прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы;
- прыжки через скамейку с внезапным поворотом на 90° в обратную сторону и т. Д;

- изменение скорости, и внезапному сигналу темпа движений – бег змейкой, приставным шагом, спиной и т. д.

#### **Физические упражнения с изменением исходных и конечных положений.**

- бег на короткие отрезки из различных исходных положений – на месте, в движении, в парах;
- упражнения с набивным мячом из различных исходных положений – стоя, сидя, в приседе;
- прыжки в длину и глубину – стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. д.

#### **Зеркальное выполнение упражнений.**

- смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту, и в длину с разбега;
- метание набивных мячей на дальность и точность из различных исходных положений “не ведущей рукой”;
- выполнение упражнений без зрительного контроля, т. е. закрытыми глазами – прыжки с вращением на 360° по прямой линии;
- стоя на одной ноге, выполняем круговые движения по часовой стрелке “тазом” – поочередно меняем направления.

#### **Физические упражнения с теннисными мячами.**

- взять в каждую руку по мячу, одновременно бросить мячи на пол и постараться поймать их 5–7 повторений;
- перекрестное бросание мячей об пол и постараться поймать их 5–7 повторений;
- встать на определенное расстояние от стены, бросить мяч об стену и постараться поймать его сначала двумя руками, затем одной;

#### **Физические упражнения с координационной лестницей.**

- и.п. – ноги вместе, прыгнуть в одну секцию, приземлившись на обе ноги, таким же образом переместиться на вторую ячейку;
- выполнить прыжок на 3 секцию разведя ноги по сторонам за границы, переместиться на 4 и 5 ячейки в прыжке с приземлением на обе ноги вместе;
- повернуться боком к лестнице. По очереди заходить внутрь и выходить за границы каждой ячейки. Движение на полупальцах, скорость постепенно нужно увеличивать;
- встать боком к координационной лестнице. Одну ногу поставить внутрь 1 клетки, вторую снаружи. Прыгнуть во вторую клетку, разместив левую ногу внутри ячейки и выведя правую ногу за ее пределы. Продвинуться до конца лестницы, чередуя ноги.

#### **Физические упражнения со скакалкой – тренинг.**

- во время прыжка вывести одну ногу вперед, другую назад. Приземлиться на обе ноги, одновременно, распределяя вес равномерно между подушечками стоп. Выполнить нужное количество прыжков, чередуя ноги;
- упражнения – “ножницы”, сделать прыжок, выставляя ногу вперед, другую назад крест-накрест. Приземляться на носки. На следующем прыжке поменять ноги местами;
- выполнить обычный прыжок. На следующем прыжке скрестить руки и прыгнуть через образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет над головой, развести руки в стороны. Выполнить движения поочередно с каждым прыжком;

- поставить ноги вместе. В первом прыжке развести ноги в стороны, на следующем – вернуться в исходную позицию. Чередовать движения с каждым новым прыжком.

### **Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств – быстрота движения, высокий темп движения.**

*Имитация ударов и перемещений их сочетаний без применения дополнительных средств.*

- имитация перемещений за (30с.-60с.-2\3мин.) – приставными шагами (вправо, влево); скрестными шагами (влево, вправо); беговым шагом (вперед, назад); с одной и с двух ног; передвижение в стойке теннисиста – в квадрате, треугольнике;
- имитация ударов: атакующих, промежуточных, защитных – без ракетки, с ракеткой у зеркала за (30с.-60с.-2\3мин.);
- имитация ударов: атакующих, промежуточных, защитных с перемещениями на количество повторений в единицу времени и технику движений;
- комплексы имитационных упражнений – имитация ударов с перемещениями из разных точек стола, зон – для нападающих и защитников.

### **Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости – специальной (пассивной, активной)**

- наклоны, повороты, махи, вращения, приседания – без отягощения, с отягощением;
- динамические (активные) с помощью партнера; статические (пассивные) с помощью партнера;
- комбинированные (активные – пассивные) упражнения;
- активные движения с полной амплитудой – махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем (с предметами, без предметов);
- пассивные упражнения – движения, выполняемые с помощью партнера, отягощениями, резинового экспандера, амортизатора;
- движения с использованием собственной силы – притягивания туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, координацию, реакцию, ловкость).

#### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1, СОб-2**

**НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 85 часов.**

**НА БАЗОВОМ УРОВНЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 97 часов.**

*На базовом уровне 1 года обучения (СОб-1) базовое изучение элементов игры в настольный теннис.*

*На базовом уровне 2 года обучения (СОб-2) совершенствование элементов игры в настольный теннис.*

## **Занятие 41. Физические упражнения с мячом и ракеткой.**

**Общая задача: Развитие навыков владения мячом и ракеткой у обучающихся настольным теннисом.**

**Содержание:**

- различные способы передвижения по площадке, держа мяч на ракетке;
- многократное подбрасывание (жонглирование) мяча на месте, в движении;
- ведение мяча ракеткой на месте, в движении, в различных направлениях;
- вращение мяча: ладонной, тыльной стороной ракетки на различную высоту;
- поочередные удары мяча о стенку - ладонной, тыльной стороной ракетки, с лета;
- поочередные удары мяча о стенку – от пола, на месте, в движении;
- игра в парах – от пола, или коридор: через бортик или гимнастическую скамейку;
- поочередные отбивания мяча игровой поверхностью и ребром ракетки;
- катание мяча по столу – вперед-назад, в право влево, по кругу, как правой так и левой рукой;
- перекладывать мяч из одной руки в другую, перед собой, вокруг туловища.
- подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, одной рукой( правой, левой), поочередно, скрестно;
- подбрасывание мяча из руки в руку ( в паре и двумя руками друг другу).
- бросить мяч в стол одной рукой и поймать его после отскока другой;
- катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях;
- стоя на месте, ракетка на уровне живота, удерживание мяча одной и другой стороной ракетки;
- положить мяч на середину ракетки, подбросить его вверх и поймать свободной рукой;
- удерживая мяч на ракетке передвигаться по прямой или огибая различные предметы;
- удерживая мяч на ракетке поворачиваться вокруг себя: по часовой и против часовой стрелки на 360 гр;
- стоя на месте на одной ноге поочередно менять ноги, удерживая мяч на ракетке.
- удерживая мяч на ракетке, присесть в низкий присед, а затем встать;
- многократное подбрасывание( жонглирование) мяча на месте, присесть в низкий присед, а затем встать.

## **Занятие 42. Техника передвижений в настольном теннисе.**

**Общая задача: Формирование навыков правильной стойки и передвижение теннисиста.**

**Содержание:**

- бесшажный: без переноса ОЦТ, с небольшим переносом ОЦТ, с полным переносом ОЦТ;
- шаги: одношажный, выпад; переступание; приставной; скрестными (передний, задний);
- прыжки: с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на другую;
- рывки с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища.

### **Занятие 43. Техника движения в настольном теннисе.**

**Общая задача: Формирование навыков правильной стойки из различных исходных положений, при выполнении удара, приема подач, при выполнении своих задач.**

**Хватка ракетки и ее способы держания:**

- европейская (горизонтальная) – преимущества и недостатки;
- азиатский (вертикальный) - преимущества и недостатки.

**Стойки для выполнения различных ударов.**

- по расположению ОЦТ – высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка;
- стойки по ширине постановки ног: широкая стойка, средняя стойка, узкая стойка;
- по расположению относительно стола: в ближней зоне, средней зоне, дальней зоне, в левом углу, середине, правом углу;
- формирование грубой координации;
- формирование тонкой координации;
- работа ног, движение рук, туловища, головы, при выполнении различных ударов;
- рывки: с правой ноги; с левой ноги; с поворотом туловища; с наклоном туловища.

### **Занятие 44. Подача и прием подачи.**

**Общая задача: обучение техники различных типов подач и их приема, по характеру движению руки, вращения мяча по длине траектории и скорости полета мяча.**

- подача по форме движения ракетки: прямое движение; челночное (“челнок”); маятникообразное (“маятник”); веерообразное (“веер”);
- подача по характеру движению руки: кистевой, локтевой, плечевой;
- подача по месту расположения игрока: в правой половине стола; в середине стола; в левой половине стола;
- подача мяча по месту выполнения контакта ракетки с мячом: перед собой; справа от туловища; слева от туловища;
- подача по длине траектории полета мяча: длинные (стремительные); короткие; средний; укороченный;
- подача по характеру вращения мяча: с нижним вращением; с верхним вращением; с боковым вращением; без вращения; со смешанным вращением;
- подача по направлению выполнения технического приема: по диагонали; по прямой; в середину;
- прием подачи: с коротких подач – удары срезкой, подрезкой, с полулета (подстановка); коротким накатом; скидкой с боковым верхним вращением мяча; откидка (короткая);
- прием подачи: длинной подачи – запилом; быстрым накатом; плоским ударом.

### **Занятие 45. Атакующие удары.**

**Общая задача: обучение базовой технике атакующих ударов.**

**Содержание:**

- подача: (“челнок”); (“маятник”); (“веер”); и различные варианты их выполнения;
- подача “накатом” с поступательным движением ракетки и с разными видами вращения;
- накат; контрнакат; топ-спин; контртоп-спин; топ-спин удар; удар накатом – по свече; скидка.

#### **Занятие 46. Промежуточные и защитные удары.**

**Общая задача: обучение базовой технике промежуточных и защитных ударов.**

**Содержание:**

Промежуточные удары:

- блок удар; толчок; укороченный удар; подставка; активная (пассивная).

Защитные удары:

- подача; подрезка; запил; срезка; свеча.

#### **Занятие 47. Техника комбинаций.**

**Общая задача: сформировать навык уверенности стабильности игровых приемов при выполнении различных комбинаций.**

- сочетание элементов техники игры в различных скоростных режимах;
- сочетание элементов техники игры с началом атаки;
- сочетание двух и трех технических комбинаций на стабильность и точность;
- сочетание двух и трех ходовых технических комбинаций в передвижении из разных игровых зон;
- сочетание элементов различных подач с началом атаки и приема подачи соперником.

#### **Занятие 48. Техника игры в паре.**

**Основная задача: сформировать навык сплоченности, согласованности действий, взаимопонимания при выполнении различных элементов техники.**

- низкие; короткие; длинные подачи мяча с различным вращением в зону близкую к сетке;
- низкие, короткие, длинные подачи мяча с различными точками отскока;
- индивидуальная отработка приема подачи в паре;
- итакующие удары: накаты, срезки, подрезки, с направлением мяча – в установленную точку стола;
- атакующие удары: накаты, срезки, подрезки, с направлением мяча – произвольно;
- техника серийных атак в движении; при изменении места выполнения удара.

#### **Занятие 49. Соревновательно-игровая подготовка.**

**Общая задача: сформировать навык последовательной точности и стабильности при выполнении атакующих, промежуточных и защитных ударов.**

Проведение соревнований на 1\2 стола.

- стремительная подача справа с верхним вращением + контрудары справа – по диагонали; по центральной линии стола за (1 мин);
- стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла за (8 мин);
- обмен ударами справа из средней зоны на 1\2 стола за (1 мин);
- стремительная подача + один атакующий удар справа против ударов “подставкой” за (1 мин);
- игра “подставками” слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1\2 стола;
- накат справа против подрезки (справа или слева) на 1\2 стола – центральная зона за (1 мин);
- удар справа + прием “подставкой” слева на 1\2 стола за (1 мин);
- игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1\3 стола против подрезок на 1\2 стола;
- игра “толчком” слева, ударом справа с 1\3 стола против “точка” с левой половины стола из позиции для игры слева за (1 мин);
- обмен атакующими ударами – по диагонали; по прямой (слева налево; справа на право) на 2\3 поверхности стола;
- игра “накатами” против “срезки” (“подрезки”) по всему столу без ограничений;
- “атака после подачи”; “выбор ключевого мяча”; игра в заданную зону;
- игра с определенной установкой – определенную зону по всему столу; официальное соревнование;
- “накат” справа против “подрезки” (справа или слева) на 1\2 стола – центральная зона;
- игра попеременно “накатами”, “контрнакатами” против “подрезок”, “запилов”, “подставок” на 1\2 стола;
- игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1\3 стола против “подрезок” на 1\2 стола за (1 мин);
- подача мяча справа с верхним вращением + удар “подставкой” слева из левого угла.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и комбинаций.

*Обучающиеся должны уметь:*

- владеть мячом и ракеткой;
- технически правильно выполнять перемещения у стола;
- владеть правильной стойкой, занимать правильную позицию из различных исходных положений, при выполнении удара, приема подач, при выполнении своих задач;
- технически правильно держать ракетку;
- технически правильно выполнять подачи и прием подачи;
- технически правильно выполнять атакующие удары;
- технически правильно выполнять промежуточные удары;
- технически правильно выполнять защитные удары;
- владеть техникой игры в паре;
- владеть техникой выполнения различных игровых комбинаций;

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены группы начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходит 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. По истечению срока медицинского допуска, необходимо заново получить справку от педиатра. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к I или II группе здоровья и основной физкультурной группе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе основной программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «шашки» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва , 2008г.
4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
7. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
9. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
10. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования ), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
12. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
13. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного

- спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва , 2014г.
15. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010г.
16. Мигель Креспо, Дэйв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.
17. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
18. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва , 2013г.
19. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.
20. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

слайды,  
слайд-фильмы,  
видеофильмы образовательные,  
учебные кинофильмы,  
учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<http://ttfr.ru/> (сайт Федерации настольного тенниса России);  
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);  
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»)  
<https://fcpsr.ru/> (сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» )  
<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по настольному теннису**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся спортивно-оздоровительной специализации (продвинутый уровень) до  
трех лет и свыше трех лет**

**(Соп-1, Соп -2, Соп -3), Соп -4, Соп -5)**

**Составитель:  
Заведующий отделением  
Мухачева Ольга Федоровна  
инструктор-методист  
Абрамова Надежда Михайловна**

г. Санкт-Петербург

**20\_\_ г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (Con-1, Con -2, Con -3):**

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства теннисистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Цель программы (Con -4, Con -5):**

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов в соответствии с требованиями "Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис", выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (Con-1, Con -2, Con -3):**

1. Укрепление здоровья, физического развития, разносторонняя физическая подготовленность.
2. Содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитание волевых, смелых, инициативных, высокодисциплинированных молодых спортсменов.
4. Подготовка спортсменов высокой квалификации.
5. Подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.
6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
7. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
8. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
9. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в настольном теннисе.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных теннисистов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 624 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

### **Задачи программы (Con -4, Con -5):**

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углублённой специализации в настольном теннисе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажёров, имитационных упражнений.
4. Углублённое совершенствование технико-тактических приёмов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный выше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по настольному теннису.

Рабочая программа рассчитана на 832 часа подготовки (**табл.1**). Главное внимание уделяется окончательному определению основных компонентов стиля игры спортсмена. Формированию всесторонней техники, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной и смешанной игре. Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе. На данном этапе ОФП является главной, специальная подготовка проводится на ее основе.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

## **ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 1

## Продолжение таблицы 1

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 2

## Продолжение таблицы 2

**3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>900</b>	78	60	100	50	75	55	50	65	100	70	81	116	Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	<b>950</b>	77	70	89	65	74	79	65	79	100	65	79	108	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	<b>900</b>	70	50	85	70	55	75	65	75	120	65	85	85	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	<b>950</b>	77	80	90	65	79	79	61	79	100	65	85	90	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>900</b>	72	75	85	75	75	75	71	76	100	70	85	41	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	<b>970</b>	78	75	89	66	81	76	63	72	100	70	80	120	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>980</b>	71	70	82	78	82	82	55	75	110	70	85	120	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением
Занятие 8. Тактическая подготовка.	<b>950</b>	77	60	100	71	79	79	50	79	110	65	80	100	Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использования многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
<b>Итого минут:</b>	<b>7500</b>	600	540	720	540	600	600	480	600	840	540	660	780	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	

ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей . Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	23	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	22	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	22	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для	23	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	

стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.														выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	<b>22</b>	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>112</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	

**ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)**

Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	<b>18</b>	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	<b>17</b>	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увеличение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	<b>18</b>	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2		Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	<b>18</b>	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2		Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.	
Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.	<b>18</b>	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.	
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты передвижений Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты реакции.	<b>18</b>	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	- специальные задания на столе; - набивание мяча ребром ракетки и основанием ракетки; - различные виды жонглирование мячом. Имитация перемещений: - общие перемещения; - перемещения приставными шагами вправо-влево; - перемещения скрестными шагами вправо-влево; - перемещения бегом в разных направлениях (вперед, вправо, влево, назад, спиной вперед) - особенно важно для защитников; - перемещения прыжками с двух ног на две вправо-влево, вперед-назад, вперед- вправо, вперед-влево, восьмеркой, треугольником. - имитация перемещений одновременно с	

														имитацией удара. Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15-30 сек (но только после изучения техник их выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара. Быстрота реакции складывается из: 1)           умение игрока быстро среагировать на действия соперника; 2)           в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола); 3)           выбрать правильное решение об ответных действиях. Упражнение с теннисным мячом для развития быстроты реакции делятся на: - одиночные; -           парные; -           в тройках; -           в соперничестве двух игроков; - игровые у стола. Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме: - наибольшее количество передач за определенный промежуток времени; - успеть закончить упражнение к определенному сроку; - кто первый выполнит определенное количество передач; и т.п.
Занятие 40. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 41. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий.	18	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивая их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,.). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 42. Физические упражнения, направленные на обучение техники игры топ-спином справа и слева	31	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	В основе технической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе лежит обучение технике выполнения топ-спинов справа и слева - для нападающих, подрезок справа и слева, топ-спина справа - для защитников. Освоение новой техники можно проводить с большим количеством мячей, что значительно ускоряет процесс обучения.

															All tasks related to technical-tactical preparation should be group-oriented, divided (when necessary) into tasks for defenders and tasks for attackers.
Занятие 43. Физические упражнения, направленные на обучение технике подрезки справа и слева против наката.	31	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3		<p>Обучение защиты подрезки справа включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитацию подрезки;</li> <li>- подрезку из правого угла;</li> <li>- подрезку из центра стола;</li> <li>- подрезку из двух точек.</li> </ul> <p>Обучение защиты подрезкой слева включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подрезки;</li> <li>- подрезку по диагонали;</li> <li>- подрезку в центр стола.</li> </ul>
Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование игры накатом.	32	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3		<p>Необходимо совершенствовать игру накатом по прямым и по диагоналям, одновременно с техникой передвижений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение при игре из двух точек и из трех точек;</li> <li>- игра накатом из двух углов справа;</li> <li>- игра накатом справа-слева-справа разворот в левом углу.</li> </ul>
Занятие 45. Физические упражнения, направленные на обучение умению вращать мяч, отработку техники подач и их приема.	31	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2		<p>Совершенствование подач накатом и с нижним вращением, а также обучение и совершенствование подач справа и слева с нижним боковым вращением проводить в основном с использованием БКМ. Отработка подач одним или несколькими мячами является менее эффективной. При обработке подач тренировать подачи в трех направлениях и на точность.</p> <p>Для защитников особое внимание уделять приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).</p>
Занятие 46. Физические упражнения, направленные на совершенствование промежуточной игры (кач) срезками.	31	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>- треугольник подрезками (передвижение приставными шагами);</li> <li>- чередование подрезки слева и срезки справа (передвижение вперед - назад);</li> <li>- чередование подрезки справа и срезки слева (передвижение вперед - назад);</li> <li>- чередование подрезки справа и срезки справа (передвижение вперед - назад).</li> </ul>
Занятие 47. Физические упражнения, направленные на обучение и совершенствование базовой техники перемещений. Занятие 48. Физические упражнения, направленные на отработку соединений технических элементов.	31	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2		<p>Техника перемещений включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выход в основную стойку после выполнения подачи;</li> <li>- короткое перемещение при игре из двух точек;</li> <li>- длинное перемещение вперед-назад;</li> <li>- перемещение при игре из двух углов;</li> <li>- разворот в левом углу и скрестный шаг;</li> <li>- перемещение влево при игре подрезкой из центра стола.</li> </ul>

Занятие 49. Соревновательная подготовка															Тренировка включает: - собственно, имитацию этих передвижений; - специальные упражнения для отработки этих передвижений; - задания по базовой и комбинационной технике; - имитацию тактических комбинаций. - серия срезок + накат; - подача + накат (игра с БКМ); - подача + топ-спин справа (игра с БКМ); - подача, срезка + НП (сначала с тренером); - серии накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны; - удар справа + серии накатов справа; - накат слева + удар справа; - срезка + подставка слева. - игра на счет с использованием отработанных технических приемов и комбинаций; - тренировочные игры на счет (во время тренировочных занятий); - тренировочные турниры (как правило, по воскресеньям).
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>187</b>	15	15	18	15	15	18	13	14	18	15	15	15	16	

#### IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Участие в спортивных соревнованиях	<b>37</b>		3	3		3	4		6	3	6	3	6		
Инструкторская и судейская практика	<b>13</b>	1	2	3	2	1			1	2			1		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>50</b>	1	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>7</b>		

#### V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Медицинские, медико-биологические мероприятия		3					9								
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)													3		
Восстановительные мероприятия					3	7									
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>											

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

# НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>1100</b>	100	80	115	85	90	90	40	90	90	90	90	140	Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	<b>1200</b>	100	80	120	100	100	100	50	80	100	120	100	150	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	<b>960</b>	100	50	120	70	40	75	70	75	120	70	85	85	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	<b>950</b>	77	60	108	65	79	75	67	79	100	65	75	100	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.
Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>950</b>	77	80	92	65	71	85	61	76	100	65	85	93	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена. Гигиена. Личная гигиена,

														уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	<b>90</b>	72	75	100	75	60	75	71	50	100	70	85	67	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	<b>1200</b>	95	75	125	100	80	120	70	70	130	130	100	105	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением
Занятие 8. Тактическая подготовка.	<b>1200</b>	99	100	120	100	80	100	51	80	100	110	100	160	Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
<b>Итого минут:</b>	<b>8460</b>	720	600	900	660	600	720	480	600	840	720	720	900	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>141</b>	12	10	15	11	10	12	8	10	14	12	12	15	

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)

Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.	<b>29</b>	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше
---	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей . Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.														внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	28	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	28	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	1	3	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	28	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы

Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.														Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>141</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	

ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)

Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	<b>24</b>	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	<b>24</b>	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	<b>24</b>	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека

														выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.	<b>23</b>	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты передвижений Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты реакции.	<b>24</b>	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2		- специальные задания на столе; - набивание мяча ребром ракетки и основанием ракетки; - различные виды жонглирование мячом. Имитация перемещений: - общие перемещения; - перемещения приставными шагами вправо-влево; - перемещения скрестными шагами вправо-влево; - перемещения бегом в разных направлениях (вперед, вправо, влево, назад, спиной вперед) - особенно важно для защитников; - перемещения прыжками с двух ног на две вправо-влево, вперед-назад, вперед- вправо, вперед-влево, восьмеркой, треугольником. - имитация перемещений одновременно с имитацией удара. Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15-30 сек (но только после изучения техники выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара. Быстрота реакции складывается из: 1) умение игрока быстро



обучение технике подрезки справа и слева против наката.														- подрезку из правого угла; - подрезку из центра стола; - подрезку из двух точек. Обучение защите подрезкой слева включает в себя: - имитация подрезки; - подрезку по диагонали; - подрезку в центр стола.
Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование игры накатом.	35	3	2	4	3	2	4	2	2	4	2	3	4	Необходимо совершенствовать игру накатом по прямым и по диагоналям, одновременно с техникой передвижений: - перемещение при игре из двух точек и из трех точек; - игра накатом из двух углов справа; - игра накатом справа-слева-справа разворот в левом углу.
Занятие 45. Физические упражнения, направленные на обучение умению вращать мяч, отработку техники подач и их приема.	50	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5	Совершенствование подач накатом и с нижним вращением, а также обучение и совершенствование подач справа и слева с нижним боковым вращением проводить в основном с использованием БКМ. Отработка подач одним или несколькими мячами является менее эффективной. При обработке подач тренировать подачи в трех направлениях и на точность. Для защитников особое внимание уделять приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).
Занятие 46. Физические упражнения, направленные на совершенствование промежуточной игры (кач) срезками.	35	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	- треугольник подрезками (передвижение приставными шагами); - чередование подрезки слева и срезки справа (передвижение вперед - назад); - чередование подрезки справа и срезки слева (передвижение вперед - назад); - чередование подрезки справа и срезки справа (передвижение вперед - назад).
Занятие 47. Физические упражнения, направленные на обучение и совершенствование базовой техники перемещений. Занятие 48. Физические упражнения, направленные на отработку соединений технических элементов. Занятие 49. Соревновательная подготовка	50	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	Техника перемещений включает в себя: - выход в основную стойку после выполнения подачи; - короткое перемещение при игре из двух точек; - длинное перемещение вперед-назад; - перемещение при игре из двух углов; - разворот в левом углу и скрестный шаг; - перемещение влево при игре подрезкой из центра стола. Тренировка включает: - собственно, имитацию этих передвижений; - специальные упражнения для отработки этих передвижений; - задания по базовой и комбинационной технике; - имитацию тактических комбинаций. - серия срезок + накат;

															- подача + накат (игра с БКМ); - подача + топ-спин справа (игра с БКМ); - подача, срезка + НП (сначала с тренером); - серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны; - удар справа + серии накатов справа; - накат слева + удар справа; - срезка + подставка слева; - игра на счет с использованием отработанных технических приемов и комбинаций; - тренировочные игры на счет (во время тренировочных занятий); - тренировочные турниры (как правило, по воскресеньям).
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>250</b>	18	20	24	19	20	23	18	18	25	20	20	20	25	

#### **IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Участие в спортивных соревнованиях	<b>75</b>	5	5	5	5	5	10	10	10	5		5	10		
Инструкторская и судейская практика	<b>25</b>	3		1	3		3	6		3	3	3			
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		

#### **V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Медицинские, медико-биологические мероприятия		3	3							3	3				
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						3						3			
Восстановительные мероприятия					3		3	3	3				3		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>832</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>77</b>	<b>67</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>		

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

#### **4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

##### **4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 125 часов**

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

**Содержание:** Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой
- понятие «здорового образа жизни»

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой
- рассказать о физическом развитии в системе занятий настольным теннисом

###### **Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.**

**Содержание:** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских теннисистов;
- влияние российской школы на развитие настольного тенниса в мире.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление настольного тенниса;
- рассказать о видах и дисциплинах в настольном теннисе;
- рассказать о сильнейших российских теннисистах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие настольного тенниса в мире.

###### **Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.**

**Содержание:** Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров.

###### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.**

**Содержание:** Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- использовать спортивный инвентарь.

### **Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

### **Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.**

**Содержание:** основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.

*Обучающиеся должны знать:*

- специальную терминологию.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

### **Занятие 7. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем.
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений

- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни.
- задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсменов (беседа, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности).
- регуляция уровня эмоционального возбуждения, психопрофилактические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых.
- подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния.

Волевые качества в спорте: целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.

*Обучающиеся должны знать:*

- вариации выполнения комбинаций;
- стили игры в настольный теннис;
- классификацию игровых зон;
- классификацию вращений и способы выполнения ударов.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении вращения соперником;
- выполнять игровые комбинации.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)**

**4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 141 час**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России**

**Содержание:** Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Спортивные разряды по настольному теннису. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры. Любительский и профессиональный настольный теннис в России. Итоги выступлений спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой
- понятие «здорового образа жизни»  
*Обучающиеся должны уметь:*
- обосновать важность занятий физической культурой
- рассказать о физическом развитии в системе занятий настольным теннисом

## **Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии настольным теннисом.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий настольным теннисом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный ( согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия настольным теннисом, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

- Обучающиеся должны знать:*
- способ определения утомления и перетренированности;
  - понятия о травмах;
  - первую помощь при травмах;
  - приемы и технику самомассажа;
  - общий режим дня;
  - режим питания и питьевой режим;
  - особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при травмах;
- соблюдать режим питания и питьевой режим.

## **Занятие 3. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в настольном теннисе. Стадии

формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

*Обучающиеся должны знать:*

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- принципы спортивной тренировки;
- методику развития физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп обучающихся.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

#### **Тема 4. Планирование и контроль спортивной подготовки**

**Содержание:** Управление подготовкой теннисистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.

*Обучающиеся должны знать:*

- планирование учебно-тренировочного процесса, цели и задачи;
- нагрузка, ее объем и интенсивность в разные периоды подготовки спортсмена, соотношение нагрузки и отдыха;
- методы, способы и средства восстановления.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять индивидуальный план тренировки, учебно-тренировочного цикла;
- контролировать нагрузку во избежание перетренированности.

#### **Занятие 5. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.**

**Содержание:** Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров.

#### **Тема 6. Основы технико-тактической подготовки. Установка на игру и разбор результатов игр**

**Содержание:** Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Задачи и значение предстоящих

соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разборка индивидуальных заданий. Ознакомление с предполагаемыми противниками: разряд, возраст, способ держать ракетку, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

*Обучающиеся должны знать:*

- специальную терминологию.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

### **Занятие 7. Психологическая подготовка**

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

Для успешных выступлений 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 ДБО группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практическо-тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений). На учебно-тренировочном этапе продолжается работа по воспитанию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к настольному теннису. Работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся.

*Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:*

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в учебно-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.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;

- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;

- быть уверенным в собственных силах;

- быть готовым выполнять спортивное упражнение;

- вести борьбу до конца.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические

комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактика применения подачи (выбор вида подачи и места); тактика приема подач (каким ударом и куда принимать); тактика применения захода для игры справа из левого угла; тактика заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения атаки; выбор момента для выполнения завершающего удара; тактика выполнения топ-спина (когда выполнять и куда выполнять); структура технико-тактической подготовки.

Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.

*Обучающиеся должны знать:*

- вариации выполнения комбинаций;
- стили игры в настольный теннис;
- классификацию игровых зон;
- классификацию вращений и способы выполнения ударов.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении вращения соперником;
- выполнять игровые комбинации.

## 4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### 4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) (ОФП)

**1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 112 часов**

**4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 141 час**

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

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся 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:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать

представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

##### **Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти:**

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

##### **Пальчиковая гимнастика:**

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

##### **Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;

- круговые движения головой в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровень таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- поднимание плеч;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантеля) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

**Занятие 13.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

**Занятие 14.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положения сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- на гимнастической стенке поднятие прямых ног и удержание на время.

**Занятие 15.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;

- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- косые скручивания ладонь-стопа на правую и левую стороны; лёжа на полу, ноги прямые, руки разведены в стороны, поднять левую руку и правую ногу одновременно, соприкасаясь в верхней точке, смена руки и ноги;
- повороты корпуса в планке на локтях; из позы планки на локтях скрутить корпус, касаясь пола бедрами и ягодицами, повторить упражнение в левую сторону;
- боковое скручивание из положения боковой планки, другая рука за головой, делая скручивание опускаем таз к полу;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе.

#### **Занятие 16. Поднимание ног:**

- подъем прямых ног в висе на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в висе на шведской стенке с удержанием на время;
- лежа на спине поднимание ног с мячом- утяжелителем;
- лежа на гимнастической скамейке удерживать прямые ноги на время, поднимая их на 45 градусов, руки фиксируются за край скамейки;
- лежа на спине поднимание ног до касания носками пола за головой.

#### **Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресс:**

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- касания поднятых вверх прямых ног лежа на спине, руки на затылке, скручивание вправо коснуться левой рукой правого голеностопа и наоборот;
- складка с подтягиванием ног, сидя на полу, отклонив корпус немного назад. Одновременно притянуть ноги к корпусу и обхватить голени руками;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на  $45^\circ$  и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- скручивания с поднятыми коленями лежа на спине, руки под головой, локти разведены, в коленях прямой угол, оторвать голову и верхний плечевой пояс от пола, не сгибая шею;
- перекаты на полу лежа на спине, ноги стоят на пятках, подтянуть бедра к груди, приподняв поясницу и таз.

### **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

#### **Занятие 18. Виды ходьбы:**

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;

- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантеля для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- скрестные выпады;
- выпады в ходьбе с гантелями или мячом-утяжелителем;
- выпады назад с гантелями; ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями прижаты к телу, делаем шаг назад, ставя заднюю ногу на носок, едва касаясь пола коленом, возвращаемся в исходную позицию, то же самое другой ногой;
- выпады назад с подъёмом колена;
- прыжки двумя ногами -упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

**Занятие 20.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- повороты. 1. Руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно. 2. Руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

**Занятие 21.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохранив это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной;
- ноги расставлены на ширине плеч, в руках мяч-утяжелитель, плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо и влево, по 10-15 повторений;
- из положения наклон в стороны с натянутой резиной в одной руке, другая рука на поясе – выпрямление в позицию ноги на ширине плеч, плечи выпрямлены;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон вперед с мячом-утяжелителем, ноги на ширине плеч, плечи расправлены, голова вытянута, медленно выполняем наклон и медленно возвращаемся в исходную позицию;

- наклон в стороны с поднятыми вверх руками с мячом-утяжелителем или гантелями по 3-4 кг, ноги на ширине плеч, наклон выполняем медленно, не сгибая руки.

### **Занятие 22. Упражнения для всего тела:**

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

#### **Занятие 23. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, с мячом-утяжелителем или штангой;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на мягкой сфере- согнуть ногу в колене и поднять, делаем плавные подъёмы вверх, удерживая равновесие.

#### **Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- ноги вместе и в полуприседе, ладони на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону;
- приседания на двух и одной ноге, с гантелями или мячом-утяжелителем;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, в положении выпада в сторону;
- приставные шаги с приседаниями: ноги на ширине плеч, широкий шаг вправо с одновременным приседанием, приставляя левую ногу выпрямляемся;
- сгибание\разгибание в коленном суставе: стоя спиной к гимнастической стенке с резиной, резинка зафиксирована на стопе, нога поднята назад вверх;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
- ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
- «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу 30-60 сек.

#### **Занятие 25. Упражнения для мышц бедер:**

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
- ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;

- «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу 30-60 сек.

## Общеразвивающие упражнения

### Занятие 26. Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

### Занятие 27. Бег с утяжилителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- бег широким шагом;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3x10м; 4x9м; 5x10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

**Занятие 28.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;

- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

### **Занятие 29. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

### **Занятие 31. Упражнения для развития ловкости:**

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

#### *Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

#### *Обучающиеся должны уметь::*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в настольном теннисе;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) (СФП)**

**1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 125 часов**

## **4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 167 часов**

Основными принципами СФП обучающихся настольным теннисом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам игры в настольный теннис;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и специальные упражнения :

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на развитие чувства мяча
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления;
- развитие быстроты передвижений.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП теннисистов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

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.

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

Повторение упражнений, применявшимся на предыдущем этапе подготовки.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Упражнения на силу и быстроту.
2. Наклоны и повороты.
3. Упражнения на силовую выносливость.
4. Специальные упражнения для развития гибкости.
5. Специальные упражнения для развития ловкости.
6. Изучение техники рук, ног, имитационных движений.
7. Упражнения на развитие чувства мяча.
8. Упражнения на быстроту перемещений.
9. Упражнения на быстроту реакции.

**Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития

скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

- поднимание туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
  - на носках;
  - на полной стопе – носки вместе и врозь;
  - ноги на ширине плеч, плавно;
  - с изменением темпа;
  - с пружинящими движениями;
  - с акцентом на вставание;
  - с движениями руками и без них.
- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
  - планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
  - планка скалолаз;
  - планка паук;
  - планка с подъемом ноги; планка с подтягиваниями;
  - переход из планки на руках в планку на локтях;
  - боковая планка с подъемом ноги;
  - боковая планка колено к локтю;
  - тяга гантели к планке; планка с перепрыгиваниями;
  - планка на вытянутых руках;
  - сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
  - сгибание и разгибание рук с упором на пятки прямых ног;
  - сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
  - сгибание и разгибание рук с опором на близко расположенные кисти рук;
  - упражнение “Берпи” – последовательное выполнение нескольких элементов приседание; отбрасывание ног назад; в прыжке с переходом в отжимание на вытянутых руках; подтягивание ног к ладоням в прыжке и выпрыгивание с вытянутыми руками вверх;
  - приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
  - выпрыгивания – по 1 минуте в 3 подхода.
  - прыжки вверх;
  - прыжки, старты и бег на 1 - 3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения, сидя на корточках и т.д.);
  - выпускание из руки и ловля той же рукой мяча движением наката или топ-спина;
  - удары в паре у стола по коротким мячам;
  - прыжки боком через скамейку;
  - быстрые прыжки через скакалку;
  - челночный бег;
  - удары в игре по высокому мячу.

### **Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Наклоны и повороты.**

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнить работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- поднимание и опускание рук: в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- круговые движения туловищем;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)
- езда на велосипеде, аэробика, ритмическая гимнастика, танцы и т. д.;
- выпады на каждую ногу;
- игровые упражнения технико-тактической направленности, связанные с силовыми проявлениями;
- из других видов спорта (плавание, гребля, борьба, модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами, легкая атлетика, езда на велосипеде, акробатика).

#### **Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- сгибание и выпрямление рук из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- бег ;
- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км).

#### **Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление.

Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;

- упражнения для ног;
- выпрямить перед грудью левую руку, обхватить ее снизу правой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе;
- ноги поставить вместе, присесть не отрываю пяток от пола, положить ладони на пол, выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола;
- стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону;
- встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц;
- из выпада положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола, стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону;
- ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и упереться локтями в пол;
- сесть на правую ногу, пятка на полу, левая нога выпрямлена в сторону, носок натянут на себя. Руки лежат ладонями на полу;
- сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу;
- сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянут на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги;
- сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклонить боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу;
- положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу. Левой рукой надавить на правую лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться скрутиться вправо;
- из предыдущего исходного положения наклониться вперед и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед; и лечь грудью на пол, вытягивая руки вперед;
- лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться;
- сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Занести правую руку за левое колено и скрутиться влево;
- исходное положение то же. Завести левую руку за левое колено и скрутиться вправо;
- сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.**

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты являются основными средствами развития ловкости на учебно-тренировочном этапе начальной специализации. Кроме того, упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- упражнения с предметами (скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки);
- упражнения с партнером;
- действие в единоборстве с партнером;
- специальные упражнения у стола;
- эстафеты с разными предметами.
- эстафеты с преодолением препятствий:
- игры на (свежем) воздухе.
- спортивные игры.

Для всестороннего физического развития детей применяют спортивные игры:

1. бадминтон;
2. пионербол;
3. футбол;
4. баскетбол;
5. гандбол.

Упражнения на ловкость применяются в основной, подготовительной и заключительной частях занятия.

## СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основная задача специально-двигательной подготовки *на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) до трех лет* преимущественно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых элементов, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования теннисиста. Особую роль играет освоение базовых элементов, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. игровых комбинаций в целом.

### **Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча**

- специальные задания на столе;
- набивание мяча ребром ракетки и основанием ракетки;
- различные виды жонглирование мячом.

### **Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты передвижений**

Имитация перемещений:

- общие перемещения;
- перемещения приставными шагами вправо-влево;
- перемещения скрестными шагами вправо-влево;
- перемещения бегом в разных направлениях (вперед, вправо, влево, назад, спиной вперед) - особенно важно для защитников;
- перемещения прыжками с двух ног на две вправо-влево, вперед-назад, вперед-вправо, вперед-влево, восьмеркой, треугольником.
- имитация перемещений одновременно с имитацией удара. Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15-30 сек (но только после изучения техник их выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара.

### **Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты реакции.**

Быстрота реакции складывается из:

- 1) умение игрока быстро среагировать на действия соперника;
- 2) в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола);

- 3) выбрать правильное решение об ответных действиях.

Упражнение с теннисным мячом для развития быстроты реакции делятся на:

- одиночные;
- парные;
- в тройках;
- в соперничестве двух игроков;
- игровые у стола.

Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме:

- наибольшее количество передач за определенный промежуток времени;
- успей закончить упражнение к определенному сроку;
- кто первый выполнит определенное количество передач; и т.п.

**Занятие 40. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела.** Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключаться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

**Занятие 41. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий.**

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, выносливость).

#### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1,  
2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 187 часов**

## **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 250 часов**

В основе технической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе лежит обучение технике выполнения топ-спинов справа и слева - для нападающих, подрезок справа и слева, топ-спина справа - для защитников.

Освоение новой техники можно проводить с большим количеством мячей, что значительно ускоряет процесс обучения.

Все задания по технико-тактической подготовке должны быть групповыми, разделенными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.

### **Занятие 42. Физические упражнения, направленные на обучение техники игры топ-спином справа и слева**

- имитация топ-спина;
- выполнение топ-спина по диагонали;
- выполнение топ-спина по прямой;
- выполнение топ-спина из левого угла;
- выполнение топ-спина против подрезки;
- имитация сочетания ударов справа и слева;
- выполнение сочетания ударов по правой и левой диагонали («восьмерка» по диагоналям);
- выполнение сочетания ударов по правой и левой прямой («восьмерка» по прямым)

### **Занятие 43. Физические упражнения, направленные на обучение технике подрезки справа и слева против наката.**

Обучение защите подрезки справа включает в себя:

- имитацию подрезки;
- подрезку из правого угла;
- подрезку из центра стола;
- подрезку из двух точек.

Обучение защите подрезкой слева включает в себя:

- имитация подрезки;
- подрезку по диагонали;
- подрезку в центр стола.

### **Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование игры накатом.**

Необходимо совершенствовать игру накатом по прямым и по диагоналям, одновременно с техникой передвижений:

- перемещение при игре из двух точек и из трех точек;
- игра накатом из двух углов справа;
- игра накатом справа-слева-справа разворот в левом углу;

### **Занятие 45. Физические упражнения, направленные на обучение умению вращать мяч, отработку техники подач и их приема.**

- отработка подач накатом и с нижним вращением;
- обучение и совершенствование подач справа и слева с нижним боковым вращением;
- прием подач;
- разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой;
- тренировка приема длинных сложных подач активными способами.

**Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч:**

- вращение мяча на столе с БКМ;
- подача «бумеранг»;
- набивание с вращением мяча.

Совершенствование подач накатом и с нижним вращением, а также обучение и совершенствование подач справа и слева с нижним боковым вращением проводить в основном с использованием БКМ. Отработка подач одним или несколькими мячами является менее эффективной. При обработке подач тренировать подачи в трех направлениях и на точность.

Для защитников особое внимание уделить приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).

**Занятие 46. Физические упражнения, направленные на совершенствование промежуточной игры (кач) срезками.**

- треугольник подрезками (передвижение приставными шагами);
- чередование подрезки слева и срезки справа (передвижение вперед - назад);
- чередование подрезки справа и срезки слева (передвижение вперед - назад);
- чередование подрезки справа и срезки справа (передвижение вперед - назад).

**Занятие 47. Физические упражнения, направленные на обучение и совершенствование базовой техники перемещений.**

Техника перемещений включает в себя:

- выход в основную стойку после выполнения подачи;
- короткое перемещение при игре из двух точек;
- длинное перемещение вперед-назад;
- перемещение при игре из двух углов;
- разворот в левом углу и скрестный шаг;
- перемещение влево при игре подрезкой из центра стола.

Тренировка включает:

- собственно, имитацию этих передвижений;
- специальные упражнения для отработки этих передвижений;
- задания по базовой и комбинационной технике;
- имитацию тактических комбинаций.

**Занятие 48. Физические упражнения, направленные на отработку соединений технических элементов.**

- серия срезок + накат;
- подача + накат (игра с БКМ);
- подача + топ-спин справа (игра с БКМ);
- подача, срезка + НП (сначала с тренером);
- серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны;
- удар справа + серии накатов справа;
- накат слева + удар справа;
- срезка + подставка слева.

**Занятие 49. Соревновательная подготовка**

- игра на счет с использованием отработанных технических приемов и комбинаций;
- тренировочные игры на счет (во время учебно-тренировочных занятий);
- тренировочные турниры (как правило, по воскресеньям).

**Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать обучающимся ключевые понятия биомеханических основ техники настольного тенниса.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и сочетание различных ударов.

Различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и игровых комбинаций в настольном теннисе.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать имитацию и выполнение игровых действий: техники топ-спина справа, слева и его приема подставкой справа и слева; техники выполнения контртоп-спина (для нападающих); выполнения атакующих ударов против подрезки; техники подрезки против атакующих ударов; техники подрезки топ-спина (для защитников); техники выполнения скидки справа и слева; техники выполнения завершающего удара справа.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- технику многократного выполнения накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны;
- технику игры топ-спином справа и слева (для нападающих);
- технику подрезки справа и слева против наката (для защитников);
- технику вращения мяча, отработка техники подач и их приема;
- технику игры с БКМ;
- технику перемещений;
- отработку комбинаций игры соединений двух - трех технических приемов;
- тактику игры на счет.

*Обучающие должны уметь:*

- выполнять базовую технику перемещений: выход в стойку после выполнения подачи, короткое перемещение при игре из двух точек, перемещение при игре из двух углов, перемещение при игре по короткому мячу, разворот в левом углу, скрестный шаг;
- выполнять технику наката и срезки, выполняя задания на многократное выполнение технических приемов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра спортсменов друг с другом);
- выполнять связки из двух различных технических приемов;
- выполнять подачи справа и слева накатом, с нижним вращением; с нижним боковым вращением;
- эффективно выполнять прием подач;
- развивать физические качества: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;
- развивать специальные физические качества; в основном - быстроты ответных действий;
- выполнять основные элементы с вращением мяча и уметь вращать мяч при срезке и подачах с нижним и нижним боковым вращением;
- воспитывать сознательность, организованность, аккуратность,

дисциплинированность;

- владеть теоретическими знаниями: техника выполнения технических приемов; основные правила игры в настольный теннис; история и терминология настольного тенниса.

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва , 2008г.
4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
7. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика насто Г.В.льного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
9. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
10. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования ), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
12. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
13. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва , 2014г.
15. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010г.

16. Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.
17. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
18. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва , 2013г.
19. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.
20. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

слайды,  
слайд-фильмы,  
видеофильмы образовательные,  
учебные кинофильмы,  
учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<http://ttfr.ru/> (сайт Федерации настольного тенниса России);  
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);  
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»)  
<https://fcpsr.ru/> (сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» ).