



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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «02» февраля 2026 года  
приказ от 02.02.2026 № 30-СО

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

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 08 декабря 2025 г. № 1095; приказа Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор разработчик:

Антонова Е.С., инструктор-методист

Санкт-Петербург

2026

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>1.3.</b>	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	7
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
<b>2.4.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	23
<b>2.5.</b>	Календарный план воспитательной работы	28
<b>2.6.</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	33
<b>2.7.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	39
<b>2.8.</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	42
<b>2.8.1.</b>	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	44
<b>2.8.2.</b>	Планы применения восстановительных средств	45
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	48
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	48
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	50
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»</b>	53
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	53
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	54
<b>6.1.</b>	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
<b>6.1.1.</b>	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	54
<b>6.2.</b>	Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем	56
<b>6.2.1.</b>	Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	58
<b>6.3.</b>	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
<b>6.4.</b>	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
<b>6.5.</b>	Сетевая форма реализации Программы	60
<b>6.6.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	60
<b>VII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	62

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 08 декабря 2025 г. № 1095 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; 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 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»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки теннисистов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку теннисистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутрине тренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «настольный теннис» на различных этапах многолетней подготовки.

### **Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «настольный теннис», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «настольный теннис» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

## **1.2. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

— от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

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

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в

ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле.

Настольный теннис, как вид спорта полезен еще и тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание. А такие качества необходимы человеку не только в спорте.

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса отделения настольного тенниса.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение развивающих задач:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису, владеющих современными знаниями по технике и тактике;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

1. Выполнение контрольных нормативов.
2. Овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.
3. Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов спортивной классификации РФ в соответствии с требованиями.

4. Успешное выступление на соревнованиях различного уровня.

Программа соревнований в отборочных, квалификационных, в личных и командных соревнованиях включает в себя выступления в таких дисциплинах, как одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд.

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются командам;
- в) лично-командные, когда результаты засчитываются и отдельным участникам и командам.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в системе дополнительного образования.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

#### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Настольный теннис	004 000 2611Я	Одиночный разряд	004 001 2611Я
2			Парный разряд	004 002 2811Я
3			Смешанный парный разряд	004 003 2611Я
4			Командные соревнования	004 004 2611Я

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек) *
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	14	2

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной

пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «настольный теннис» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начального подготовки по виду спорта «настольный теннис», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки теннисистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по настольному теннису, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов настольного тенниса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер-преподаватель должен постоянно поправлять ошибки обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства теннисистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; в тренировках применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе, подачи и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий обучающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке, направленные на решение индивидуальных задач в подготовке обучающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор обучающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

**Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:**

**На этапе начальной подготовки:**

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	2	3	3	4	8
Количество часов в неделю*	4,5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- 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 3

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

В учебно-тренировочных занятиях используется ряд методов организации занятий.

- Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. 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, организовав 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 занятии, 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).

### **В часовой объем учебно-тренировочных входит:**

#### *Вводная часть*

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

#### *Подготовительная часть*

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного

занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой и соблюдением методики их проведения.

#### *Основная часть*

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

#### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок, измеряется пульс обучающихся, анализируется самочувствие.

#### *По окончании занятия*

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

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

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

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

Существуют основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные 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.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

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

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора 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, включая:

- утреннюю гимнастику – 20 мин;

– специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного 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 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.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «настольный теннис».

Таблица 4

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (Приложение № 3 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида дисциплин и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис» представлены в таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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

Достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией настольного тенниса, правилами вида спорта по настольному теннису, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Спортивные соревнования проводятся с целью развития настольного тенниса в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризация настольного тенниса среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнение разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмен опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитание эстетических и нравственных качеств спортсменов;
- проверка спортивного уровня спортсменов;
- повышение спортивного мастерства юных теннисистов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### ***Характер соревнований***

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются команде;
- в) лично-командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и командам.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

#### ***Допуск участников к соревнованиям***

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именованным заявкам. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду, либо на один или два разряда выше или на один разряд ниже.

В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- женщины, мужчины,
- юниоры, юниорки (до 22 лет),
- юниоры, юниорки (до 20 лет),
- юноши, девушки (до 16 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет),
- мальчики, девочки (до 12 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия во всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП, указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

### **Спортивные соревнования Российской Федерации по настольному теннису** **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя, в рамках программы соревнований, такие дисциплины, как командные соревнования, одиночный разряд, парный разряд и смешанный разряд. Являются самыми престижными всероссийскими соревнованиями.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

*Первенства России в возрастных группах:*

- юниоры, юниорки (до 22 лет), не ниже I сп.р,
- юниоры, юниорки (до 20 лет), не ниже I сп.р,
- юноши, девушки (до 16 лет), не ниже II сп.р,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже 1 юн.р,
- мальчики, девочки (до 12 лет), не ниже 2 юн.р.

Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации, другие официальные межрегиональные спортивные соревнования, являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, проводятся среди:

- мужчины и женщины;
- юниоры, юниорки (до 22 лет),
- юниоры, юниорки (до 20 лет),
- юноши, девушки (до 16 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет).

*Чемпионат России и Кубок России:*

- - мужчины женщины, не ниже I сп.р.

#### **Всероссийские спортивные соревнования**

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

- мужчины, женщины, не ниже I сп.р,
- юниоры, юниорки (до 22 лет), не ниже I сп.р,
- юниоры, юниорки (до 20 лет), не ниже I сп.р,
- юноши, девушки (до 16 лет), не ниже III сп.р,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже I юн.р,
- мальчики, девочки (до 12 лет), не ниже 2 юн.р,

#### **Межрегиональные соревнования**

*Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию допускаются:

- женщины, мужчины, не ниже II сп.р

*Первенства федеральных округов, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

- юниоры, юниорки (до 20 лет), не ниже II сп.р,
- юноши, девушки (до 16 лет), не ниже III сп.р,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже I юн.р,

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов.

#### **Региональные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

- женщины, мужчины,
- юниоры, юниорки (до 22 лет),
- юниоры, юниорки (до 20 лет),
- юноши, девушки (до 16 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет),
- мальчики, девочки (до 12 лет).

#### **Межмуниципальные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а так же спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге.

Одной из главных задач для успешной подготовки обучающихся тренером-преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико - биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 10.

Таблица 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	25-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	17-23	22-28	25-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	25-32

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года 4,5 часов в неделю	Свыше года 6 часов в неделю	До трех лет 12 часов в неделю	Свыше трех лет 16 часов в неделю	до 1 года 20 часов в неделю	24 часа в неделю
1	Общая физическая подготовка	70	101	112	141	135	125
2	Специальная физическая подготовка	53	56	125	167	208	162
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	37	75	135	250
4	Техническая подготовка	85	97	187	250	260	275
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	21	28	125	141	229	324
6	Инструкторская и судейская практика	-	12	13	25	21	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	9	25	33	52	62
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений, совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка.** Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В настольном теннисе применяется индивидуальная тактика.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. *Специальная физическая подготовка* направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки теннисистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанностей теннисистов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		соответствующим групп)
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Организация прохождения</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> <li>- соблюдение питьевого режима.</li> </ul>		углубленного медицинского обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.

	к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки);</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов);</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

		<p>толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>		
4.2.	Иные мероприятия	<p>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
<b>5.</b>	<b>Работа с родителями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
<b>6.</b>	<b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

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

### 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.

### **Общая информация**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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».

### План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 8

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной

<b>Этап начальной подготовки</b>					проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		культуры»			
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		ТИ», «Система АДАМС»			
--	--	----------------------------	--	--	--

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»



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.7. 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 тренируемыми, 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 9

Содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. 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!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах
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 игр.	-	+	+
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 10

### Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></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 отдельных видов.	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей.	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
	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	+	+	+
2.	<b>Практическая подготовка</b>			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+	+

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо 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, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП 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 11

### План медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год

(один) раза в год в зависимости от этапа подготовки		УМО 1 раз в год ТО	УМО	УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

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

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа 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 этим 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.

### 2.8.1. Медико-биологическое обеспечение 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 медикобиологического 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, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация 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 метаболизма;
- 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.

## **2.8.2. 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, исключая 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 общей 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 утомлённый 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 тренеру-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 12

**План применения восстановительных средств**

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				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.	<p><b>Физиотерапевтические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;</li> <li>• ванны: хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>• 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);</li> <li>• ультрафиолетовое облучение;</li> <li>• аэризация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+
----	---	--	---	---	---	---

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,  
проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«настольный теннис»**

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
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 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «настольный теннис»**

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**  
(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**  
(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Пример рабочих программ по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

— спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису – специализированный спортивный зал оборудованный столами для игры в настольный теннис;

— раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;

— тренажерный зал.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

#### 6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки  
(Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Корзина для сбора мячей	штук	4
3.	Координационная лестница для бега	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
5.	Мяч для настольного тенниса	штук	1000
6.	Мяч теннисный	штук	10

7.	Перекладина гимнастическая	штук	2
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Рулетка (10 м)	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Сетка для теннисного стола	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Скакалка	штук	10
15.	Стенка гимнастическая	штук	2
16.	Теннисный стол	комплект	4
17.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1
18.	Эспандер ленточный (фитнес-резинки)	штук	10

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

#### **6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Таблица 18

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Измеритель толщины ракеток	штук	1
2.	Подставка под полотенца и мячи	штук	52
3.	Разделительный барьер	штук	104
4.	Сетка	штук	8
5.	Секундомер электронный	штук	3
6.	Стол для настольного тенниса	штук	51
7.	Счетчик судейский	штук	26
8.	Комплект ракеток утяжелителей	штук	3
9.	Табло для счета	штук	12
10.	Сетка для тренировки большим количеством мячей	штук	1
11.	Сетка для улавливания мячей	штук	4
12.	Сетка напольная (зонтик)	штук	2
13.	Сетка с креплением	штук	26

#### **6.2. Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем**

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой  
Приложение № 10 к настоящему ФССП  
**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	100	1
3.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
5.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	10	1
6.	Горцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерств	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

### 6.2.1. Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенной в ФССП

Таблица 21

№	Наименование	Единиц	Расчет	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	--------	--------	-----------------------------

п/п		а измере ния	ная едини ца	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Носки	штук	на обуча ющего	-	-	2	1	4	1	4	1

**На тренерско-преподавательский состав (согласно штатному расписанию)**

1.	Спортивный костюм	штук	на тренера-преподавателя	1
2.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кроссовки	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Носки	штук	на тренера-преподавателя	1

**6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

#### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

### **6.5. 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».

### **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **Информационное обеспечение Программы включает:**

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,
- перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

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 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».

## 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, отражающая — и ее количественную меру — воздействие 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 оборотный, 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 поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), 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 со — вершенствования. В настольном теннисе это роботы, диски (ролики), стенки-отражатели, мишени, 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.

**Розыгрыш 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.

**Подающий** — 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** — придание 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.

**Контротоп-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 приданием 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 на удар соперника.

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

**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 приданием 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 придание 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, выжидающие 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.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

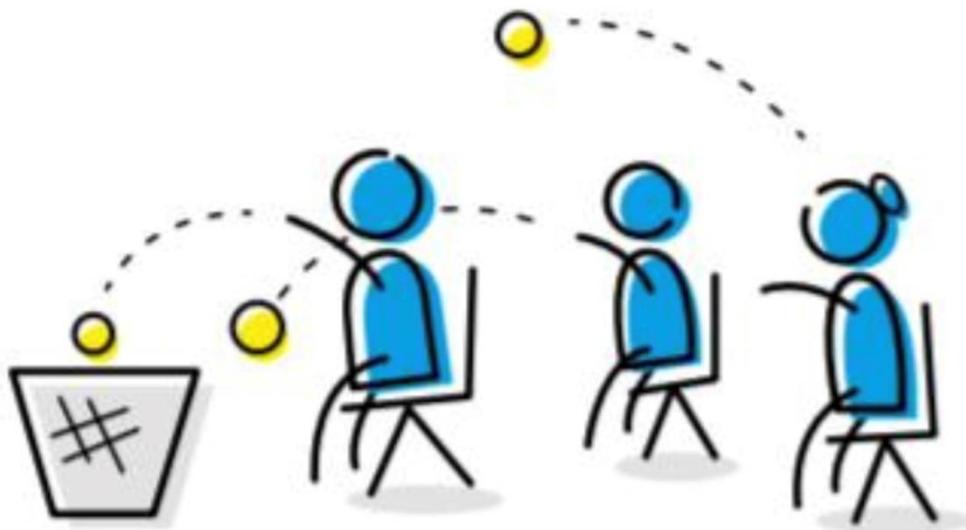
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

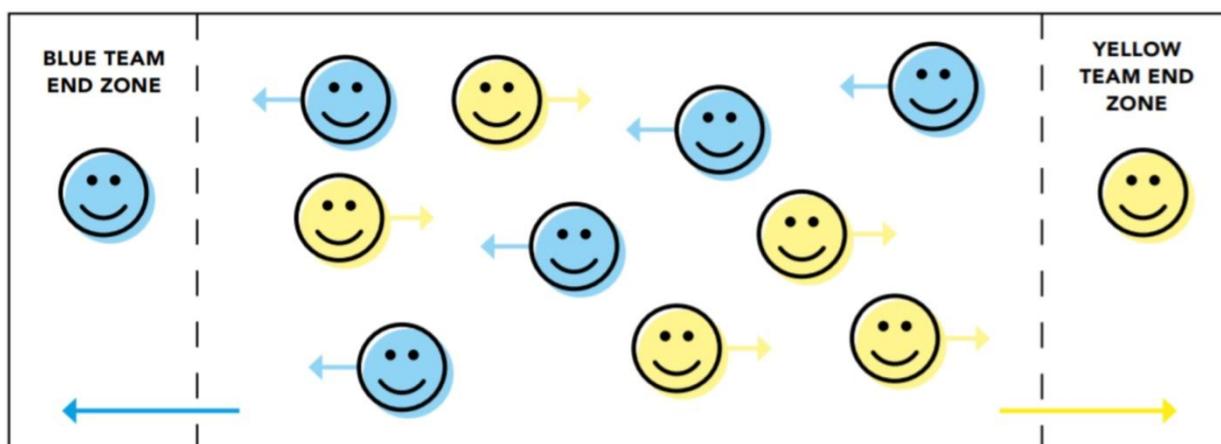
**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам:**

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2. Роль правил в спорте



**Правила:** игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам?**

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

**Правила:** выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта

и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

#### **4 Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
  - наносит вред здоровью спортсмена;
  - противоречит духу спорта;
  - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
 Запрещенный список (актуальная версия);  
 Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### **Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):**

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА**

**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**



## Программа для родителей (2 уровень)

### **Целевая аудитория:**

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):**

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
  - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
  - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - процедура допинг-контроля;
  - пулы тестирования и система ADAMS;
  - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА** 



**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



**Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «настольный теннис»**

1. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
  - a) 1;
  - b) 2;
  - c) 5;
  - d) неограниченно.
  
2. В каком году был проведен первый Чемпионат Мира по настольному теннису?
  - a) 1828;
  - b) 1900;
  - c) 1926;
  - d) 1948.
  
3. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?
  - a) 1;
  - b) 2;
  - c) 3;
  - d) неограниченное количество.
  
4. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?
  - a) можно;
  - b) нельзя;
  - c) можно при защите;
  - d) можно при попадании.
  
5. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?
  - a) нет;
  - b) да;
  - c) по обоюдному согласию;
  - d) можно, если счет 20:20.

6. По сколько подач выполняет каждый игрок при счете в партии 20:20?

- a) по одной;
- b) по две;
- c) по пять;
- d) неограниченно.

7. Какой из приёмов игры является атакующим действием?

- a) удар толчком;
- b) подставка;
- c) подрезка;
- d) накат.

8. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- a) можно;
- b) нельзя;
- c) можно во время подачи;
- d) можно, только один раз.

9. Можно ли подавать мяч с хода?

- a) можно;
- b) нельзя;
- c) можно, стоя боком к столу;
- d) можно, стоя лицом к столу.

10. Можно ли играть мужчине и женщине парной встрече?

- a) да;
- b) нет;
- c) можно против такой же пары;
- d) можно, если один раз

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «02» февраля 2026 года  
приказ от 02.02.2026 № 30-СО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по настольному теннису**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения

(НП-1, НП-2)

**Составитель: тренер-преподаватель  
Перов Юрий Иванович,  
Разработчик: инструктор-методист  
Антонова Екатерина Сергеевна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.  
79

## 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.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

### **Основопологающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (НП-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 (НП-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 (НП-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 (НП-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 годового 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 обучающихся 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.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№ п/п	содержание № недели	%	Коль-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль						
				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	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка	29	70,0	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка	23	53,0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	2	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0,0																															
4.	Техническая подготовка	37	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	2	2	1,5	2	1,5	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	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	0,5	0,5	0,5	0,5	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																															
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5,0				1,5								1			1																
		<b>100</b>	<b>234,0</b>	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	4,5	4,5	4,5	4,5		





№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				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	34	101	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	9								1				1			1					1		
4.	Техническая подготовка	31	97	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	28	1		1		1		1			1	1		1	1		1			1	1	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	12		1		1		1																
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9														3			3					
		100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 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 У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>160</b>	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 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.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	<b>150</b>	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.	<b>150</b>	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.	<b>150</b>	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.	150	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.	170	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	150	10	10	20	15	15	20	20	10	15	10		5	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.	150	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	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НН-1 (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
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.	14	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	14	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

<p>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.</p>															<p>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.</p>
<p>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.</p>	<b>14</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0,5	1,5	<p>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.</p>	
<p>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.</p>	<b>14</b>	1	1	1	1	2	2		1	1	2	1	1	<p>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.</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения:  Занятие 26. Ходьба.  Занятие 27. Бег.  Занятие 28. Строевые упражнения.  Занятие 29. Прыжки.  Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.</p>	<b>14</b>	1	2	1		1	1	1	2	2	1	1	1	<p>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</p>	
<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 ГРУПП НП-1 (СФП) (ЧАСЫ)**

Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	8	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.	8	1		1			1	1	1	1	1	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении. 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.	8			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 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. 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	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 –	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>	<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>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 41. Физические упражнения с мячом и ракеткой. Занятие 42. Техника передвижений в настольном теннисе. Занятие 43. Техника движения в настольном теннисе. Занятие 44. Поддача и прием поддачи. 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 теннисом. Формирование навыков правильной стойки и передвижение теннисиста. Формирование навыков правильной стойки из различных исходных положений, при выполнении удара, приема подач, при выполнении своих задач. Обучение техники 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>											1,5		
<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>	1,5												
<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>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</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 по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 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 ГРУПП НН-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	<p>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.</p>
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	<p>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.</p>
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	<p>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.</p>
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	<p>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.</p>

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	190	20	5	15	15	15	15	15	20	15	15	20	15	20	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.	240	20	5	25	20	25	25	20	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	200	20	5	25	15	15	15	20	15	15	20	15	20	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.	180	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	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
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.	21	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	20	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

<p>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.</p>															<p>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.</p>
<p>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.</p>	20	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	<p>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.</p>
<p>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.</p>	20	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	<p>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.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения:  Занятие 26. Ходьба.  Занятие 27. Бег.  Занятие 28. Строевые упражнения.  Занятие 29. Прыжки.  Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.</p>	20	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	<p>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</p>
<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>		

**ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (СФП) (ЧАСЫ)**

Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	7	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.	7	1	1		1		1	1	1	1	1	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении. 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.	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. Физические динамические упражнения для для растяжки ног.	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. 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 упражнения 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	1		Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки	
Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств –	7	1		1	1			1		1		1	1	Добиться быстрого выполнения одиночных, многократных двигательных действий, и максимального темпа движения

быстрота движения, высокий темп движения.														
Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости – специальной (пассивной, активной)	7		1	1	1	1			1			1		1
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</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>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 41. Физические упражнения с мячом и ракеткой. Занятие 42. Техника передвижений в настольном теннисе. Занятие 43. Техника движения в настольном теннисе. Занятие 44. Подача и прием подачи. Занятие 45. Атакующие удары.	57	4	4	5	4	5	5	5	5	6	5	4	5	Развитие навыков владения мячом и ракеткой у обучающихся настольным теннисом. Формирование навыков правильной стойки и передвижение теннисиста. Формирование навыков правильной стойки из различных исходных положений, при выполнении удара, приема подачи, при выполнении своих задач. Обучение техники 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 45. Атакующие удары. Занятие 46. Промежуточные защитные удары. Занятие 47. Техника комбинаций. Занятие 48. Техника игры в паре. Занятие 49. Соревновательно-игровая подготовка.	40	2	3	4	3	3	5	3	3	5	3	2	4	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>97</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	9		2	1	1	1				1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	3	1	2	1				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														

Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3												
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3											3		
Восстановительные мероприятия	3												3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>									
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</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 по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

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

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 21 час  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 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 само страховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- применять страховку и само страховку 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. Возрастающее 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 НП-1 и НП-2 (ОФП)

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 70 часов**  
**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 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, двигательнo-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 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 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 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 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. Старайтесь, 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 ногой локтем 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 ногу 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 бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед 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, день 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:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя 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. Закрывать 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 НН-1 и НН-2 (СФП)**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 53 часа**  
**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 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

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 вися 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. Стараться 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 опереться 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, перенести 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, стараюсь 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 упражнения для развития “взрывной” и быстрой силы мышц с набивным мячом.**

- присесть на правой ноге, одновременно выполняя наклон туловища вправо – набивной мяч перед грудью;
- перекатить мяч в правую руку и толкнуть его вверх;
- 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 упражнения 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: гирию, штангу и т. д.).

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-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 переключиться: 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 полсилы;

- 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. Продвигаться 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 НП-1, НП-2**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 85 часов.**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 97 часов.**

*На этапе начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) базовое изучение элементов игры в настольный теннис.*

*На этапе начальной подготовки 2 года обучения (НП-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 в лево, по кругу, как правой так и левой рукой;
- перекладывать мяч из одной руки в другую, перед собой, вокруг туловища.
- подбрасывание мяча в верх с отскоком о стол;
- подбрасывание мяча в верх 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 подачи, 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 накатам – 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 уверенной 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  $2\frac{1}{3}$  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  $1\frac{1}{2}$  стола – центральная зона;
- игра попеременно “накатами”, “контрнакатами” против “подрезок”, “запилов”, “подставок” на  $1\frac{1}{2}$  стола;
- игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на  $1\frac{1}{3}$  стола против “подрезок” на  $1\frac{1}{2}$  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 подачи, 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;

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "настольный теннис";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "настольный теннис";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

*Обучающиеся должны:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть базовыми основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники настольного тенниса, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Освоение ударов и игровых комбинаций.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** 1 и 2 годов обучения по виду спорта настольный теннис в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
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>						

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

**Иные спортивные нормативы**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1-5 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 7

<b>Иные спортивные нормативы (УТ первого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	35-40 – 1 балл менее 35 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый угол (в левый угол) (раз) за 1 мин.	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз)за 1 мин.	30-40 – 1 балл менее 30 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов

	<p>Подача справа/слева короткая за 1 мин.</p>	<p>7 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов</p>
<p><b>Иные спортивные нормативы (УТ второго года обучения)</b></p>		
<p><b>Технико- тактическое мастерство</b></p>	<p>Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей</p>	<p>40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов</p>
	<p>Накаты справа/слева в правый/левый угол (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей</p>	<p>20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов</p>
	<p>Подрезка справа/слева по диагонали(раз) за 1 мин.</p>	<p>40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов</p>
	<p>Подача справа/слева с верхним и боковым вращением за 1 мин.</p>	<p>9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов</p>
	<p>Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.</p>	<p>9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов</p>
	<p>Подача справа/слева короткая за 1 мин.</p>	<p>9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов</p>
<p><b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b></p>		<p>Не менее 3 мероприятий</p>
<p><b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b></p>		<p>Наличие</p>

**Иные спортивные нормативы (УТ третьего года обучения)**

<b>Технико- тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали  (раз) за 1 мин.	45 и более – 1 балл  менее 45 – 0 баллов
	Топ-спин справа  с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл  менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл  менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	7-8 подач из 10 – 1 балл  менее 7 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	7-8 подач из 10 – 1 балл  менее 7 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 3 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ четвертого года обучения)</b>		

<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	50 и более – 1 балл менее 50 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 4 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ пятого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз)	70 и более – 1 балл менее 70 – 0 баллов

<b>мастерство</b>	Подача справа/слева с боковым верхним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым нижним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 4 мероприятий
<b>Наличие рейтинга Федерации настольного тенниса России</b>		Не менее 145

**Комплексе контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

**Иные спортивные нормативы.**

Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе **СОВЕЩЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы

Таблица 9

<b>Иные спортивные нормативы (первый год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая</b>	Накат справа по диагонали (раз)	80-90 – 1 балл

<b>подготовка</b>		менее 80– 0 баллов
	Накат слева по диагонали (раз)	85-90 – 1 балл менее 85– 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
<b>Иные спортивные нормативы (второй, третий год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Накат справа по диагонали (раз)	90 и более– 1 балл менее 90 – 0 баллов
	Накат слева по диагонали (раз)	95 и более– 1 балл менее 95 - – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап высшего спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. № 1095**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

**Иные спортивные нормативы.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 11

Накат справа/слева по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп 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 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. 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.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» 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, 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

6. слайды,
7. слайд-фильмы,
8. видеофильмы образовательные,
9. учебные кинофильмы,
10. 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 педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «02» февраля 2026 года  
приказ от 02.02.2026 № 30-СО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по настольному теннису**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
(спортивная специализация) до трех лет и свыше трех лет

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3), УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

**Составители: тренеры-преподаватели**  
**Шевцова Екатерина Германовна,**  
**Бородин Виталий Валерьевич,**  
**Ефанов Александр Владимирович**  
**Разработчик: инструктор-методист**  
**Антонова Екатерина Сергеевна**

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.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

### **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 (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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 (УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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 (УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 свыше 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.







№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	№ недели	100																							
1.	Общая физическая подготовка	17	141	2	2	4	3	4	2	4	1	3	4	4	2	2	2	4	1	2	4	1	4	1	3
2.	Специальная физическая подготовка	20	167	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	2	4	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	75	5	5						5								5			5		5	
4.	Техническая подготовка	30	250	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	141	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	3	25						3						3			3							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	33				3					3				3									3
		100	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

**3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 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 У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 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 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.
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.	900	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.	970	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 consistency. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	980	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.	950	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 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>7500</b>	<b>600</b>	<b>540</b>	<b>720</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>480</b>	<b>600</b>	<b>840</b>	<b>540</b>	<b>660</b>	<b>780</b>	
<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>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА</b>														

**ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)**

<p>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.</p>	<b>23</b>	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<b>22</b>	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<b>22</b>	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса:                      Занятие 23. Упражнения для</p>	<b>23</b>	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	<p>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</p>

<p>стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.</p>															<p>выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы</p>
<p>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.</p>	22	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	<p>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</p>	
<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>		
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)</b>															
<p>Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.</p>	18	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	<p>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.</p>	
<p>Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.</p>	17	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	<p>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.</p>	

Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	18	2	1	1	2	1	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.	18	1	1	2	1	2	2	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.	18	1	2	2	1	1	2	1	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.	18	1	2	2	2	1	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; - 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. Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	18	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	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
<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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 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.

														Все задания по технико-тактической подготовке должны быть групповыми, разделенными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.
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	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.	32	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	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.	31	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	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.	31	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	- 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.	31	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	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.

Занятие 49. Соревновательная подготовка														Тренировка включает: - собственно, имитацию этих передвижений; - специальные упражнения для отработки этих передвижения; - задания по базовой и комбинационной техники; - 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>187</b>	15	15	18	15	15	18	13	14	18	15	15	16	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
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>	<b>1</b>	<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>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
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 по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 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 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.
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 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.	90	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	1200	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.	1200	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. Возрастающее 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>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.	29	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

<p>Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей .</p> <p>Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>															<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:</p> <p>Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний.</p> <p>Занятие 16. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	<b>28</b>	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:</p> <p>Занятие 18. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 19. Выпады.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для всего тела.</p>	<b>28</b>	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	1	3	<p>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.</p>	
<p>Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса:</p> <p>Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.</p>	<b>28</b>	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	<p>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</p>	

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.	28	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	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>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>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	24	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.	24	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.	24	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.	24	2	2	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.	23	1	2	2	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 преклоением 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.	24	2	1	3	2	2	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 техник их выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара. Быстрота реакции складывается из: 1) умение игрока быстро

														<p>среагировать на действия соперника;</p> <p>2) в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола);</p> <p>3) выбрать правильное решение об ответных действиях.</p> <p>Упражнение с теннисным мячом для развития быстроты реакции делятся на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одиночные;</li> <li>- парные;</li> <li>- в тройках;</li> <li>- в соперничестве двух игроков;</li> <li>- игровые у стола.</li> </ul> <p>Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наибольшее количество передач за определенный промежуток времени;</li> <li>- успей закончить упражнение к определенному сроку;</li> <li>- кто первый выполнит определенное количество передач; и т.п.</li> </ul>
<p>Занятие 40. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела.</p> <p>Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.</p>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>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).</p> <p>Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>167</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)</b>														
<p>Занятие 42. Физические упражнения, направленные на обучение технике игры топ-спином справа и слева</p>	45	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	<p>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.</p> <p>Освоение новой техники можно проводить с большим количеством мячей, что значительно ускоряет процесс обучения.</p> <p>Все задания по технико-тактической подготовке должны быть групповыми, разделенными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.</p>
<p>Занятие 43. Физические упражнения, направленные на</p>	35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	<p>Обучение защите подрезки справа включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитацию подрезки;</li> </ul>

обучение технике подрезки справа и слева против наката.															<ul style="list-style-type: none"> <li>- подрезку из правого угла;</li> <li>- подрезку из центра стола;</li> <li>- подрезку из двух точек.</li> </ul> <p>Обучение защите 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.	<b>35</b>	3	2	4	3	2	4	2	2	4	2	3	4	<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.	<b>50</b>	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5	<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 уделить приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).</p>	
Занятие 46. Физические упражнения, направленные на совершенствование промежуточной игры (кач) срезками.	<b>35</b>	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	<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. Занятие 49. Соревновательная подготовка	<b>50</b>	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	<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> <p>Тренировка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собственно, имитацию этих передвижений;</li> <li>- специальные упражнения для отработки этих передвижения;</li> <li>- задания по базовой и комбинационной техники;</li> <li>- имитацию тактических комбинаций.</li> </ul> <p>- серия срезок + накат;</p>	

															<ul style="list-style-type: none"> <li>- подача + накат (игра с БКМ);</li> <li>- подача + топ-спин справа (игра с БКМ);</li> <li>- подача, срезка + НП (сначала с тренером);</li> <li>- серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны;</li> <li>- удар справа + серии накатов справа;</li> <li>- накат слева + удар справа;</li> <li>- срезка + подставка слева.</li> <li>- игра на счет с использованием отработанных технических приемов и комбинаций;</li> <li>- тренировочные игры на счет (во время тренировочных занятий);</li> <li>- тренировочные турниры (как правило, по воскресеньям).</li> </ul>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>250</b>	18	20	24	19	20	23	18	18	25	20	20	25		
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>															
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>		
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>															
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 по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## 4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

#### НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 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 само страховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- применять страховку и само страховку 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.

## **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 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;
- оказать 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ОФП)**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1,  
2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 112 часов**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
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 отдельно 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 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 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 вися угла 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 ногой локтем 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. Ногую, 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° 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 бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед 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;
- 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, сохраняя 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. Закрывать 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 утяжелителями:

- 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 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.

**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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (СФП)**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 125 часов**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
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, применявшихся 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 удастся 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 опорой 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 (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);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- поднятие 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 вися 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: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- сгибание и выпрямление рук из вися 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;
- 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 поднять 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. Стараться 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 опереться 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, перенести 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 переключиться: 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 технике 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 передвижения;
- 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 контротоп-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.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "настольный теннис";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта " настольный теннис ";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить инструкторскую практику (*только для УТ(СС)-4; УТ(СС)-5*);
- участвовать в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей (*только для УТ(СС)-4; УТ(СС)-5*).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) совершенствование психологических качеств.
4. Овладения техникой и тактикой современного настольного тенниса.
5. Освоения соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Приобретения соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.
7. Выполнения норм, требований и условий их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

8. Развития изобретательности и логического мышления.

9. Развития умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

10. Развития умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

11. Участия в городских и всероссийских соревнованиях; выполнение норматива I юношеского спортивного разряда; обучение ведению спортивного дневника;

12. Спортсмены принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы (*только для УТ(СС)-4; УТ(СС)-5*).

13. Участия на соревнованиях: «The Cometa Youth Cup», Первенство России, Спартакиада молодежи, Первенство СПб (*только для УТ(СС)-4; УТ(СС)-5*).

Выполнение данных требований дает основание для перевода обучающего в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной группы (спортивной специализации).

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 11. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** 1 и 2 годов обучения по виду спорта настольный теннис в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
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>						

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

#### Иные спортивные нормативы

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1-5 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 7

<b>Иные спортивные нормативы (УТ первого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	35-40 – 1 балл менее 35 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый угол (в левый угол) (раз) за 1 мин.	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	30-40 – 1 балл менее 30 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов

	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	7 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
<b>Иные спортивные нормативы (УТ второго года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый/левый угол (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали(раз) за 1 мин.	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним и боковым вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 3 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие

**Иные спортивные нормативы (УТ третьего года обучения)**

<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диаголи (раз) за 1 мин.	45 и более – 1 балл менее 45 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 3 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ четвертого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	50 и более – 1 балл менее 50 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов

	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 4 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ пятого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз)	70 и более – 1 балл менее 70 – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым верхним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым нижним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 4 мероприятий
<b>Наличие рейтинга Федерации настольного тенниса России</b>		Не менее 145

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
<b>4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>	

**Иные спортивные нормативы.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе СОВЕШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 9

<b>Иные спортивные нормативы (первый год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Накат справа по диагонали (раз)	80-90 – 1 балл менее 80– 0 баллов
	Накат слева по диагонали (раз)	85-90 – 1 балл менее 85– 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
<b>Иные спортивные нормативы (второй, третий год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Накат справа по диагонали (раз)	90 и более– 1 балл менее 90 – 0 баллов

	Накат слева по диагонали (раз)	95 и более– 1 балл менее 95 - – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап высшего спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

**Иные спортивные нормативы.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 11

Накат справа/слева по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет 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.

## 8. 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., Богущас, 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. Богущас, 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 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

12. слайды,
13. слайд-фильмы,
14. видеофильмы образовательные,
15. учебные кинофильмы,
16. 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 педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «02» февраля 2026 года  
приказ от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по настольному теннису**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства

(ССМ)

**Составитель:** старшие тренеры-преподаватели

**Буров Вячеслав Борисович,**

**Трушкин Егор Валерьевич,**

**Разработчик:** инструктор-методист

**Антонова Екатерина Сергеевна**

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 группы совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

### Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей общей и специальной физической подготовки, психологической устойчивости.

- *Вариативность* - предусматривает различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

### Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности спортсмена, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «настольный теннис», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности спортсмена, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки, углубленная теоретическая и тактическая подготовка;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности и стабильности выполнения базовых технических элементов;
4. Увеличение разнообразия индивидуальных тактических комбинаций, совершенствование выполнения индивидуальных технических элементов;
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта; формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастроения, самоконтроля;
6. Активная соревновательная практика, включение контрольно - подготовительных соревнований в учебно-тренировочную деятельность. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга, достижение результатов, дающих право претендовать на включение состав национальных сборных команд.

По окончании годового цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства 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.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава
- от наличия современной материально-технической базы
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов этапа спортивного совершенствования мастерства рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

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

Рабочая программа рассчитана на 1040 часов подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности спортсменов 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся этапа подготовки ССМ.





### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

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 ССМ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>1500</b>	200	140	120	60	120	180	60	140	180	60	60	180	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.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	<b>1540</b>	120	120	120	100	120	160	100	120	160	120	120	180	Олимпийское движение в России. Достижения российских теннисистов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение. Инструкторская и судейская практика.	<b>1500</b>	120	120	120	140	120	120	120	120	180	60	100	180	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. Практическое и теоретическое изучение и применение правил настольного тенниса в роли судей, изучение методики судейства.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	<b>1600</b>	120	100	120	180	120	180	180	120	120	120	60	180	Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях.

														Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	1400	120	120	100	120	120	140	120	120	180	60	80	120	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. Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям
Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	1600	120	180	200	120	120	180	140	180	120	60	60	120	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.
Занятие 7. Антидопинговая программа РУСАДА.	1400	120	120	120	120	120	120	120	120	140	120	60	120	Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.
Занятие 8. Психологическая подготовка	1600	100	120	180	120	180	120	120	180	180	120	60	120	Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям).



## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ССМ (ОФП) (ЧАСЫ)

<p>Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи:                      Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти.                      Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.                      Занятие 12. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.                      Занятие 13. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей .                      Занятие 14. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>	<b>27</b>	4	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:                      Занятие 15. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.                      Занятие 16. Различные виды планок и скручиваний.                      Занятие 17. Поднимание ног.                      Занятие 18. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	<b>27</b>	3	1	2	2	3	3	2	1	3	2	1	1	4	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:                      Занятие 19. Виды ходьбы.                      Занятие 20. Выпады.                      Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.                      Занятие 22. Упражнения для формирования правильной осанки.                      Занятие 23. Упражнения для всего тела.</p>	<b>27</b>	3	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2	2	3	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса:</p>	<b>27</b>	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и</p>

Занятие 24. Упражнения для стопы и голени. Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедер.														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 27. Ходьба. Занятие 28. Бег с утяжелителями. Занятие 29. Строевые упражнения. Занятие 30. Прыжки. Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 32. Упражнения для развития ловкости.	27	3	2	3	2	3	3	2	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>135</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 33. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	26	2	2	3	2	2	2	2	2	3	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 34. Физические упражнения для развития силы.	26	2	2	3	2	2	2	2	2	3	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 35. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	26	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	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 36. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	26	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	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 37. Физические упражнения для развития ловкости.	26	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	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 38. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты перемещений Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты реакции.	26	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	- 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

														<p>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.</p> <p>Быстрота реакции складывается из:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) умение игрока быстро среагировать на действия соперника;</li> <li>2) в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола);</li> <li>3) выбрать правильное решение об ответных действиях.</li> </ol> <p>Упражнение с теннисным мячом для развития быстроты реакции делаются на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одиночные;</li> <li>- парные;</li> <li>- в тройках;</li> <li>- в соперничестве двух игроков;</li> <li>- игровые у стола.</li> </ul> <p>Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наибольшее количество передач за определенный промежуток времени;</li> <li>- успей закончить упражнение к определенному сроку;</li> <li>- кто первый выполнит определенное количество передач; и т.п.</li> </ul>
<p>Занятие 41. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела.</p> <p>Занятие 42. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.</p>	26	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	<p>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</p>
<p>Занятие 43. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ)</p>	26	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	<p>Метод БКМ – это применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера, партнера или тренажера-робота.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>208</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>										
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ЧАСЫ)</b>														
<p>Занятие 44. Совершенствование техники выполнения подач в разные зоны.</p> <p>Занятие 45. Совершенствование</p>	30	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	<p>Техническая подготовка спортсменов группы ССМ включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устранение технических ошибок в игровых движениях;</li> <li>- совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства,</li> </ul>

техники выполнения подач с разной скоростью и вращением.														<p>достигнутого спортсменами на предыдущих этапах подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов</li> <li>- расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, траекторией полета.</li> </ul> <p>Для совершенствования технической подготовки необходимо выполнять различные комбинации этих элементов с разной последовательностью, скоростью, вращением и тд , то есть все упражнения и задания должны быть максимально приближены к розыгрышам в соревнованиях.</p>
Занятие 46. Совершенствование приема подач.	<b>30</b>	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование приема коротких подач;</li> <li>- совершенствование приема длинных подач;</li> <li>- совершенствование приема подач с верхним вращением;</li> <li>- совершенствование приема подач с нижним вращением;</li> <li>- совершенствование приема подач без вращения;</li> <li>- совершенствование приема подач, выполняющихся по всему столу на реакцию;</li> <li>- совершенствование приема подач в определенную зону стола;</li> <li>- совершенствование приема подач определенным техническим элементом (только тоспином справа или слева, только подрезкой, срезкой, скидкой).</li> </ul>
Занятие 47. Совершенствование ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка ("двухходовка", "трехходовка«).	<b>35</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	<p>Двухходовка или трехходовка – это сочетание одного (двух) технико-тактических приемов после своей подачи, целью которых является выигрыш очка.</p>
Совершенствование выполнения подрезок, срезок. Занятие 48. Совершенствование выполнения срезок в короткой игре. Занятие 49. Совершенствование выполнения подрезки слева в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью. Занятие 50. Совершенствование выполнения подрезки справа в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью.	<b>30</b>	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	<p>Подрезка – это базовый элемент с нижним вращением. Этот элемент необходимо выполнять максимально низко над сеткой для затруднения атаки соперника. Срезка-разновидность подрезки, которая выполняется сразу при отскоке мяча с использованием скорости приходящего мяча.</p>
Совершенствование выполнения топ-спинов, скруток, перекруток,	<b>34</b>	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	<p>Топ-спин это атакующий технический прием с верхним вращением. При выполнении топ-</p>

<p>ударов.  Занятие 51. Совершенствование выполнения топ-спинов справа в разные точки стола.  Занятие 52. Совершенствование выполнения топ-спинов слева в разные точки стола.  Занятие 53. Совершенствование выполнения топ-спинов справа с разных точек стола.  Занятие 54. Совершенствование выполнения топ-спинов слева с разных точек стола.</p>															<p>спина мячу придается высокая поступательная скорость и сильное вращение.  «Свеча»- это элемент с сильным верхним вращением с максимально возможным высоким отскоком мяча от стола. Удары по свечам требуют большого внимания при выполнении, так как часто мячи летят на дальнюю часть стола с сильным вращением, отгоняя игрока от стола.</p>
<p>Занятие 55. Совершенствование выполнения комбинаций топ-спинов справа и слева.  Занятие 56. Совершенствование выполнения топспинов с разным вращением и скоростью.  Занятие 57. Совершенствование выполнения ударов по топ-спинам.  Занятие 58. Выполнение ударов по «свечам».</p>	34	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	<p>чередование топ-спинов справа и слева с левого угла;  - топ-спин справа с правого угла, топ-спин слева с левого угла (задание «Треугольник»);  - топ-спин справа по диагонали и по прямой, топ-спин слева по диагонали и по прямой;  - выполнение топ-спинов справа и слева на реакцию со всего стола;  - топ-спин справа с центра, с правого угла, с центра, топ-спин слева с левого угла.  - топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью;  - топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин слева с высокой скоростью;  - топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью, топспин слева с высокой скоростью;  - топспин справа с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали;  - топспин слева с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали.  - удары справа по диагонали по топспину справа;  - удары слева по диагонали по топспину слева;  - удары справа по прямой по топспину слева;  - удары слева по прямой по топспину справа;  - удары со всего стола на реакцию по топспину справа с правого угла.  -удары справа с чередованием с левого угла и с правого угла;</p>	

															<ul style="list-style-type: none"> <li>- удары справа со всего стола на реакцию в левый угол;</li> <li>- удары справа со всего стола на реакцию в правый угол;</li> <li>- удары слева с левого угла;</li> <li>- чередование удара слева с левого угла и удара справа с правого угла.</li> </ul>
Совершенствование выполнения скидки. Занятие 59. Совершенствование выполнения скидки справа. Занятие 60. Совершенствование выполнения скидки слева. Занятие 61. Совершенствование выполнения скидки при приеме короткой подачи.	<b>32</b>	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	4	Скидка – это атакующий элемент, который выполняется только с коротких мячей.	
Совершенствование выполнения подставки. Занятие 62. Совершенствование выполнения подставки справа. Занятие 63. Совершенствование выполнения подставки слева. Занятие 64. Совершенствование парной игры.	<b>35</b>	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	Подставка является элементом, который используется для отражения топспинов и ударов. Выполняется с полулета или в верхней точке отскока мяча.	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>260</b>	20	20	25	20	20	25	20	20	25	20	20	25		
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>															
Участие в спортивных соревнованиях	<b>135</b>		13	14	12	4	12	10	8	14	16	20	12		
Инструкторская и судейская практика	<b>21</b>	4		2	1	3	1	2	2	1	2	1	2		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>156</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>14</b>		
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>															
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>21</b>	4	4				5	4			4				
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>8</b>					4						4			
Восстановительные мероприятия	<b>23</b>			5	4				4	5			5		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>											
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</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 по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ - 229 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;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития настольного тенниса в России.

*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:** Олимпийское движение в России. Достижения российских теннисистов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских теннисистов;
- влияние российской школы на развитие настольного тенниса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

*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. Инструкторская и судейская практика.**

**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. Практическое и теоретическое изучение и применение правил настольного тенниса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по настольному теннису;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

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

**Содержание:** Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений.

#### **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. Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

*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. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.**

**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 7. Антидопинговая программа РУСАДА.**

**Содержание:** Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи РУСАДА;
- общероссийские антидопинговые правила РУСАДА;
- запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться приобретенными знаниями РУСАДА;
- ежегодно проходить тестирование РУСАДА.

### **Занятие 8. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям). Индивидуальные особенности спортсмена, его характера, темперамента, мотивации, уровня притязаний в спорте. Взаимодействие спортсмена в коллективе, психологический климат в команде, межличностные отношения с другими спортсменами, тренерами. Оценка максимальных возможностей спортсмена, его психо-устойчивости в разные периоды спортивной подготовки. Принципы психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Убеждение, побуждение к деятельности, личный пример тренера, разъяснение, поощрение, обсуждение, взыскание, наказание, различные приемы психо-регуляции как средства для воспитания морально-волевых качеств. Психологическая самоподготовка,

самоконтроль, самовнушение. Типы предстартовых состояний, их особенности, способы коррекции. Способы и средства снятия психологического напряжения.

Основные задачи психологической подготовки на этапе ССМ:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе матча;
- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельном матче, так и в продолжение всего соревнования.

*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 9. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы по тактической направленности: подготовительные, защитные, атакующие и контратакующие технические приемы. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика игры после своих подач. Тактика розыгрыша очка, такие как смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы или контратака, запутывание игровых действий, усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, тактика игры в один угол, «нелогичная» игра или обман. Тактика проведения матчей. Тактика игры в парах. Тактика игры нападающего игрока против игрока защитного стиля и наоборот. Тактика игры нападающего против нападающего. Анализ изучаемых тактических приемов игры. Просмотр видеозаписей игр.

*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 ССМ (ОФП) - 135 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 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 10.** 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 отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

##### **Занятие 11.** 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;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- 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 уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

##### **Занятие 12.** 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 13.** 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 висячем положении;
- 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 14.** 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 15.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положение сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из висячего угла 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 16.** 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 локтем 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;
- 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 17. Поднимание ног:**

- подъем прямых ног в вися на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в вися 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 18. Упражнение для комплексной проработки пресса:**

- 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° 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 19. 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 20. 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 бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантелей 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 подъемом колена;
- прыжки двумя ногами -упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

**Занятие 21.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя 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 формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя 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.

**Занятие 23.** 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, поднимая 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. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

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

### **Занятие 24.** 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 25.** 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;
- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

### **Занятие 26.** 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 27.** 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 28.** 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 29.** 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 30.** 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 31.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;

- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;
- 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 выпад с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

### **Занятие 32. 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 ГРУПП ССМ (СФП) – 208 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.

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

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 33. 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 удастся 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, удастся 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;

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперед, а левая назад, и наоборот;
- 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;
- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- выпускание из руки и ловля той же рукой мяча движением наката или топ-спина;
- бег змейкой, обегая теннисные столы или предметы;
- ускорение с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30 м;
- челночный бег лицом вперед-спиной назад на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- челночный бег лицом боком на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- ускорение с разворотом, выполняется с низкого старта находясь спиной;
- ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или 10 прыжков «кенгуру»;
- прыжки на двух ногах по треугольнику или квадрату;
- прыжки на двух ногах с разворотом на 180,360 градусов с продвижением вперед;
- прыжки через скамейку боком, лицом вперед, на одной ноге, с заскакиванием на скамейку двумя ногами;
- прыжки с высоким подниманием бедер одновременно –«кенгуру»;
- прыжки на одной ноге, на двух ногах лицом, боком по заданию, например, три прыжка вперед-один назад и т.п.

**Занятие 34. Физические упражнения для развития силы. Наклоны и повороты.** 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. Большая часть нагрузок в настольном теннисе приходится на мышцы кисти, предплечья и плечевого пояса. Поэтому необходимо активно укреплять эти мышцы, а также мышцы в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1кг;
- сжимание кистью теннисного мяча по 4-8 повторений с поочередной сменой кисти;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг–поочередное поднятие и опускание гантели вверх \вниз кистью по 4-8 повторений;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь\наружу по 4-8 повторений;

- работа с теннисным мячом в паре с партнером – поочередное бросание мяча друг другу с задачей поймать мяч игровой рукой, другая рука за спиной, работа проходит на расстоянии 2 м друг от друга с постоянным передвижением в стороны в радиусе ~3 м;
- 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.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- выпады на каждую ногу;
- 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;
- разгибание\сгибание рук с гантелями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;
- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями или мячом-утяжелителем от груди стоя;

### **Занятие 35. 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: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- 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);
- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;
- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;
  - круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;
  - удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;
  - удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;
  - выполнение имитации ударов на время с фиксацией количества ударов;
  - имитация ударов с гантелью в игровой руке в темпе, превышающим игровой;
  - поочередная имитация с гантелями двумя руками;
  - имитация с гантелей по сигналу: спортсмен в стойке с гантелями, постоянно переступая на месте, по сигналу перемещается в нужную зону и выполняет имитацию;
  - выполнение имитации ударов на время с фиксацией количества ударов (с гантелями, резиной);
  - имитация с резиной по сигналу: спортсмен в стойке с резиной в игровой руке, постоянно переступая на месте, по сигналу перемещается в нужную зону и выполняет имитацию;
  - имитация ударов с резиной в игровой руке в темпе, превышающим игровой;
  - поочередная имитация с 2 резинами обеими руками поочередно.

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

#### **Комплекс упражнений №1.**

- согните ноги в коленях и закиньте лодыжку одной ноги на колено другой, для углубления позы и усиления растяжки нужно надавливать нижней ногой вверх на свободную, упражнение помогает повысить эластичность мышц задней поверхности бедра;
- притянуть пятку к ягодице, можно выполнять упражнение лежа или стоя, так дополнительно развивается координация движений, старайтесь не двигать корпусом, повторить упражнение с другой ногой;
- лягте на живот, вытянув ноги прямо, поднимитесь в упоре на локтях. Прижмите бедра к полу, расслабив плечи, сядьте, чтобы почувствовать растяжение нижней части спины, в этом упражнении важно не перенапрягать поясницу и останавливаться, если чувствуете дискомфорт или боль.
- «поза собаки» на коленях, стоя на коленях потяните руки вперед, а бедра толкайте вверх и в сторону пяток. Постепенно двигайтесь ладонями в одну сторону, а бедрами в другую, чтобы чувствовать растяжение;
- ноги на ширине бедер, а руки вытяните над головой, согните локоть и коснитесь верхней части спины, свободной рукой потяните согнутую за локоть вниз и к голове.

#### **Комплекс упражнений №2.**

- лежа на спине сведите подошвы ног вместе и позвольте коленям раскрыться и приблизиться к полу;
- лягте на живот и вытяните руки в стороны в форме буквы Т, оттолкнитесь от пола левой рукой и согните левое колено для равновесия, когда начнете поворачиваться вправо, должны чувствовать растяжение в правой грудной мышце;

- встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена, опорная нога прямая, из этого положения максимально подтяните колено к груди, почувствуйте растяжение мышц бедра;

- сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении, из исходного положения выполните наклон туловища вперед с максимальной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: 1. упор предплечьями в пол прямо перед собой; 2. руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; 3. хват руками за голеностопные суставы или пятки;

в идеале грудью касаться пола;

- сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены вперед, из исходного положения поставьте пятку правой ноги на носок левой стопы, стопы должны быть натянуты на себя. Нажимайте до ощущения натяжения икроножной мышцы.

### **Занятие 37. 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.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);

- 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 ГРУПП ССМ**

### **Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча**

- специальные задания на столе;

- набивание мяча ребром ракетки и основанием ракетки;

- различные виды жонглирование мячом.

### **Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты перемещений**

Перемещения выполняются в исходной стойке игрока – ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног; приставными шагами вправо-влево-вперед-назад.

- перемещения в стойке с гантелями в одной игровой зоне влево-вправо;

- перемещения в стойке с гантелями со сменой игровых зон;

- перемещения в стойке на реакцию по сигналу с помощью цвета, по сигналу называем цвет или предмет и спортсмен должен сделать имитацию в этой зоне (например, красный – ближняя зона правой половины стола – имитация скидки справа, синий – дальняя зона левой половины стола – имитация топспина слева и т.д.)

- перемещение вперед-назад к столу по зонам с резиной с имитацией движений: резина в игровой руке, с другой стороны зафиксирована позади стола в центре;
- перемещение на реакцию к столу с имитацией движений из стойки спиной к столу на расстоянии 2-3 м по сигналу.

#### **Занятие 40. 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 41. 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 переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;
- прыжки на скакалке вперед, назад, на одной ноге
- «двойные» прыжки;
- прыжки с перемещением боком в игровой стойке;
- прыжки на координационной леснице вперед, назад, на одной ноге, правым и левым боком на двух ногах, на одной ноге;
- прыжки на координационной леснице с дальнейшим ускорением трусцой.
- упражнения с теннисным мячом – ловля мяча игровой рукой, другая рука за спиной;

- ловля брошенного партнёром мяча, отскакивающего от стены;
- перекидывание друг другу мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения стоя;
- перекидывание партнёру мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения сидя;

#### **Занятие 42. 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 1 счет);
- 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.

#### **Занятие 43. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ).**

Метод БКМ – это применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера, партнёра или тренажера-робота.

Возможные упражнения:

- упражнения с тренажёрами-роботами, подающими спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с разной скоростью, длиной полета мяча;
- упражнения с тренером или партнером, подающими спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с разной скоростью, длиной полета мяча;
- выполнение упражнения БКМ с партнёром поочередно, меняясь после выполненной серии или задания;
- выполнение БКМ на столе большего размера (сдвоенный стол);
- выполнение упражнения БКМ в темпе, превышающим игровой.

*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 ГРУПП ССМ – 260 часов.**

Техническая подготовка спортсменов группы ССМ включает в себя:

- устранение технических ошибок в игровых движениях;
- совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого спортсменами на предыдущих этапах подготовки;
- работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов
- расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, траекторией полета.

Для совершенствования технической подготовки необходимо выполнять различные комбинации этих элементов с разной последовательностью, скоростью,

вращением и тд , то есть все упражнения и задания должны быть максимально приближены к розыгрышам в соревнованиях.

#### **Занятие 44. Совершенствование техники выполнения подач в разные зоны.**

- совершенствование выполнения коротких подач;
- совершенствование выполнения длинных подач;
- совершенствование выполнения подач по диагонали;
- совершенствование выполнения подач по прямой;
- совершенствование выполнения подач в центр стола.

#### **Занятие 45. Совершенствование техники выполнения подач с разной скоростью и вращением.**

- совершенствование выполнения коротких подач с нижним вращением;
- совершенствование выполнения коротких подач с верхним вращением;
- совершенствование выполнения коротких подач без вращения («плоские» подачи);
- совершенствование выполнения длинных подач с нижним вращением;
- совершенствование выполнения длинных подач с верхним вращением;
- совершенствование выполнения длинных подач без вращения;
- совершенствование выполнения подач с разной скоростью полета мяча.

#### **Занятие 46. Совершенствование приема подач.**

- совершенствование приема коротких подач;
- совершенствование приема длинных подач;
- совершенствование приема подач с верхним вращением;
- совершенствование приема подач с нижним вращением;
- совершенствование приема подач без вращения;
- совершенствование приема подач, выполняющихся по всему столу на реакцию;
- совершенствование приема подач в определенную зону стола;
- совершенствование приема подач определенным техническим элементом (только топспином справа или слева, только подрезкой, срезкой, скидкой).

#### **Занятие 47. Совершенствование ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка ("двухходовка", "трехходовка").**

Двухходовка или трехходовка – это сочетание одного (двух) технико-тактических приемов после своей подачи, целью которых является выигрывание очка.

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения коротких подач с нижним вращением и топспина справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения длинных подач с верхним вращением и топспина(удара) справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения коротких подач с верхним вращением и топспина(удара) справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения длинных подач с нижним вращением и топспина справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения плоских подач и топспина справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

--«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения индивидуальных подач и дальнейшей атаки с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением.

### **Совершенствование выполнения подрезок, срезок.**

Подрезка – это базовый элемент с нижним вращением. Этот элемент необходимо выполнять максимально низко над сеткой для затруднения атаки соперника. Срезка-разновидность подрезки, которая выполняется сразу при отскоке мяча с использованием скорости проходящего мяча.

#### **Занятие 48. Совершенствование выполнения срезок в короткой игре.**

- совершенствование выполнения срезки справа и слева в короткой игре;
- совершенствование выполнения срезки справа и слева при приеме коротких подач с нижним вращением;
- совершенствование выполнения срезки справа и слева при приеме коротких плоских подач;
- совершенствование выполнения срезки справа и слева при приеме коротких подач с верхним вращением;
- совершенствование выполнения срезки справа и слева после выполнения своей подачи.

#### **Занятие 49. Совершенствование выполнения подрезки слева в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью.**

- совершенствование выполнения подрезки слева по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения подрезки слева в разные зоны стола – ближнюю, среднюю и дальнюю зону;
- совершенствование приема подач подрезкой слева;
- совершенствование выполнения подрезки слева с разным вращением –с сильным нижним вращением, без вращения;
- совершенствование выполнения подрезки слева на стабильность (большое количество повторений, например, для ведения матча с игроком защитного стиля).

#### **Занятие 50. Совершенствование выполнения подрезки справа в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью.**

- совершенствование выполнения подрезки справа по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения подрезки справа в разные зоны стола – ближнюю, среднюю и дальнюю зону;
- совершенствование приема подач подрезкой справа;
- совершенствование выполнения подрезки справа с разным вращением – с сильным нижним вращением, без вращения;
- совершенствование выполнения подрезки справа на стабильность (большое количество повторений, например, для ведения матча с игроком защитного стиля).

### **Совершенствование выполнения топ-спинов, скруток, перекруток, ударов.**

Топ-спин это атакующий технический прием с верхним вращением. При выполнении топ-спина мячу придается высокая поступательная скорость и сильное вращение.

«Свеча»- это элемент с сильным верхним вращением с максимально возможным высоким отскоком мяча от стола. Удары по свечам требуют большого внимания при выполнении, так как часто мячи летят на дальнюю часть стола с сильным вращением, отгоняя игрока от стола.

**Занятие 51. Совершенствование выполнения топ-спинов справа в разные точки стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина справа по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения топ-спина справа с подрезки по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения скруток справа (быстрых топ-спинов справа в ближней зоне);
- совершенствование выполнения перекруток справа (топ-спинов справа в средней и дальней зоне);
- совершенствование выполнения плоских ударов справа, комбинации их с топ-спинами справа.

**Занятие 52. Совершенствование выполнения топ-спинов слева в разные точки стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина слева по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с подрезки по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения скруток слева (быстрых топ-спинов слева в ближней зоне);
- совершенствование выполнения перекруток справа (топ-спинов слева в средней и дальней зоне);
- совершенствование выполнения плоских ударов слева, комбинации их с топ-спинами слева.
- совершенствование выполнения топ-спинов слева по топ-спину слева с дальней зоны (перекруты).

**Занятие 53. Совершенствование выполнения топ-спинов справа с разных точек стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина справа с захода с левого угла;
- совершенствование выполнения топ-спина справа с правого угла;
- совершенствование выполнения топ-спина справа с разных точек стола на реакцию;
- совершенствование выполнения топ-спина справа с подрезки с разных точек стола на реакцию;
- совершенствование выполнения топ-спина справа по атакующим топ-спинам (скруток), ударам партнера
- совершенствование выполнения топ-спинов справа по топ-спину справа с дальней зоны (перекруты).

**Занятие 54. Совершенствование выполнения топ-спинов слева с разных точек стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина слева с левого угла и с центра;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с левого угла с средней и дальней зоны;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с разных точек стола на реакцию;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с подрезки с разных точек стола на реакцию;

- совершенствование выполнения топ-спина слева по атакующим топ-спинам (скруток), ударам партнера.

#### **Занятие 55. Совершенствование выполнения комбинаций топ-спинов справа и слева.**

- чередование топ-спинов справа и слева с левого угла;
- топ-спин справа с правого угла, топ-спин слева с левого угла (задание «Треугольник»);
- топ-спин справа по диагонали и по прямой, топ-спин слева по диагонали и по прямой;
- выполнение топ-спинов справа и слева на реакцию со всего стола;
- топ-спин справа с центра, с правого угла, с центра, топ-спин слева с левого угла.

#### **Занятие 56. Совершенствование выполнения топспинов с разным вращением и скоростью.**

- топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью;
- топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин слева с высокой скоростью;
- топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью, топспин слева с высокой скоростью;
- топспин справа с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали;
- топспин слева с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали.

#### **Занятие 57. Совершенствование выполнения ударов по топ-спинам.**

- удары справа по диагонали по топспину справа;
- удары слева по диагонали по топспину слева;
- удары справа по прямой по топспину слева;
- удары слева по прямой по топспину справа;
- удары со всего стола на реакцию по топспину справа с правого угла.

#### **Занятие 58. Выполнение ударов по «свечам».**

- удары справа с чередованием с левого угла и с правого угла;
- удары справа со всего стола на реакцию в левый угол;
- удары справа со всего стола на реакцию в правый угол;
- удары слева с левого угла;
- чередование удара слева с левого угла и удара справа с правого угла.

#### **Совершенствование выполнения скидки.**

Скидка – это атакующий элемент, который выполняется только с коротких мячей.

#### **Занятие 59. Совершенствование выполнения скидки справа.**

- совершенствование выполнения скидки справа с правого угла;
- совершенствование выполнения скидки справа с центра стола;
- совершенствование выполнения скидки справа по прямой;
- совершенствование выполнения скидки справа по диагонали;
- совершенствование выполнения скидки справа в центр стола;
- совершенствование выполнения скидки справа по мячу с сильным нижним вращением;

- совершенствование выполнения скидки справа по плоскому мячу без вращения.

#### **Занятие 60. Совершенствование выполнения скидки слева.**

- совершенствование выполнения скидки слева с левого угла;
- совершенствование выполнения скидки слева с центра стола;
- совершенствование выполнения скидки слева по прямой;
- совершенствование выполнения скидки слева по диагонали;
- совершенствование выполнения скидки слева в центр стола;
- совершенствование выполнения скидки слева по мячу с сильным нижним вращением;
- совершенствование выполнения скидки слева по плоскому мячу без вращения.

#### **Занятие 61. Совершенствование выполнения скидки при приеме короткой подачи.**

- совершенствование выполнения скидки справа и слева при приеме подач с нижним вращением;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева при приеме подач с верхним боковым вращением;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева при приеме плоских подач;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева по диагонали;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева по прямой и в центр стола.

#### **Совершенствование выполнения подставки.**

Подставка является элементом, который используется для отражения топспинов и ударов. Выполняется с полудета или в верхней точке отскока мяча.

#### **Занятие 62. Совершенствование выполнения подставки справа.**

- совершенствование выполнения подставки справа по топспину справа по диагонали;
- совершенствование выполнения подставки справа по топспину слева по прямой;
- совершенствование выполнения подставки справа с трех точек (правый угол, центр, левый угол);
- чередование выполнения топспина справа и подставки справа;
- совершенствование выполнения подставки справа на реакцию.

#### **Занятие 63. Совершенствование выполнения подставки слева.**

- совершенствование выполнения подставки слева по топспину слева по диагонали;
- совершенствование выполнения подставки слева по топспину справа по прямой;
- совершенствование выполнения подставки слева с двух точек (центр, левый угол);
- чередование выполнения подставки слева и подставки справа;
- чередование выполнения топспина слева и подставки слева;
- совершенствование выполнения подставок справа и слева на реакцию.

#### **Занятие 64. Совершенствование парной игры.**

Особенности передвижения в паре с игроками левшами и правшами требует постоянного совершенствования.

Выполняются различные упражнения:

- поочередное выполнение ударов или комбинаций;
- выполнение передвижений без мяча;
- совершенствование «двухходовок» после подач партнера играющего правой рукой;
- совершенствование «двухходовок» после подач партнера играющего левой рукой;

- совершенствование игры в паре, когда партнеры играют в разных игровых зонах (ближняя и дальняя).

### **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 контротоп-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 подрезки и срезки, выполняя задания на многократное выполнение технических приемов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра спортсменов друг с другом);
- плотно выполнять топ-спин, скрутку, перекрутку, удары;
- эффективно выполнять подставку с разным направлением;
- выполнить скидку с наименьшим количеством ошибок;
- выполнять технику подач в разные зоны;

- выполнять технику выполнения подач с разной скоростью и вращением;
- выполнять связки из двух и трех различных технических приемов («двухходовка», «трехходовка»);
- выполнять подачи справа и слева накатом, с нижним вращением; с нижним боковым вращением; в разные зоны, с разной скоростью;
- 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.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

*Обучающиеся должны:*

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

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники настольного тенниса, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Выполнение разрядных норм КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** 1 и 2 годов обучения по виду спорта настольный теннис в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
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>						

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

**Иные спортивные нормативы**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1-5 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 7

<b>Иные спортивные нормативы (УТ первого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	35-40 – 1 балл менее 35 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый угол (в левый угол) (раз) за 1 мин.	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	30-40 – 1 балл менее 30 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов

	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	7 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
<b>Иные спортивные нормативы (УТ второго года обучения)</b>		
<b>Технико- тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый/левый угол (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали(раз) за 1 мин.	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним и боковым вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 3 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие

<b>Иные спортивные нормативы (УТ третьего года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	45 и более – 1 балл менее 45 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 3 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ четвертого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	50 и более – 1 балл менее 50 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз

		менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 4 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ пятого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз)	70 и более – 1 балл менее 70 – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым верхним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым нижним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов

Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России	Не менее 4 мероприятий
Наличие рейтинга Федерации настольного тенниса России	Не менее 145

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более
			115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>			

**Иные спортивные нормативы.**

Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе **СОВЕЩЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы

Таблица 9

<b>Иные спортивные нормативы (первый год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Накат справа по диагонали (раз)	80-90 – 1 балл менее 80 – 0 баллов
	Накат слева по диагонали (раз)	85-90 – 1 балл менее 85 – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
<b>Иные спортивные нормативы (второй, третий год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Накат справа по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов

	Накат слева по диагонали (раз)	95 и более– 1 балл менее 95 - – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап высшего спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. № 1095**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-

1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

**Иные спортивные нормативы.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 11

Накат справа/слева по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

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

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

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. 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 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 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 педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «02» февраля 2026 года  
приказ от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по настольному теннису**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе высшего спортивного мастерства

**(ВСМ)**

**Составитель: тренер-  
преподаватель  
Крекина Светлана Леонидовна,  
Разработчик: инструктор-методист  
Антонова Екатерина Сергеевна**

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 группы высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

### Основопологающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей общей и специальной физической подготовки, психологической устойчивости.

- Вариативность - предусматривает различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

### Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности спортсмена, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «настольный теннис», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности спортсмена, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки, углубленная теоретическая и тактическая подготовка;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности и стабильности выполнения базовых технических элементов;
4. Увеличение разнообразия индивидуальных тактических комбинаций, совершенствование выполнения индивидуальных технических элементов;
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта; формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастроя, самоконтроля;
6. Активная соревновательная практика, включение контрольно-подготовительных соревнований в учебно-тренировочную деятельность. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга, достижение результатов, дающих право претендовать на включение состав национальных сборных команд.

По окончании годового цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является этапом достижения максимальных результатов у спортсменов. Основной особенностью подготовки является повышение результатов за счет качественных сторон системы. Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Продолжительность этапа не регламентируется и может составлять до 10-14 лет.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Рабочая программа рассчитана на 1248 часов 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся этапа подготовки ВСМ.





### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

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 ВСМ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>2190</b>	180	180	170	180	180	200	180	170	200	180	170	200	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.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	<b>2210</b>	160	160	200	160	180	250	100	200	250	100	200	250	Олимпийское движение в России. Достижения российских теннисистов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение. Инструкторская и судейская практика.	<b>2120</b>	180	180	200	180	180	200	100	200	200	100	200	200	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. Практическое и теоретическое изучение и применение правил настольного тенниса в роли судей, изучение методики судейства.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	<b>2200</b>	120	120	200	120	180	200	230	200	200	230	200	200	Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>2100</b>	180	180	160	180	120	250	100	160	250	100	170	250	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. Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям
Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	<b>2200</b>	120	120	180	120	120	200	250	180	240	250	180	240	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.
Занятие 7. Антидопинговая программа РУСАДА.	<b>2060</b>	140	140	160	140	120	200	200	160	220	200	160	220	Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.
Занятие 8. Психологическая подготовка	<b>2240</b>	180	180	210	180	120	200	200	210	200	200	160	200	Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям). Индивидуальные особенности спортсмена, его характера, темперамента, мотивации, уровня притязаний в спорте. Взаимодействие спортсмена в коллективе, психологический климат в команде, межличностные отношения с другими спортсменами, тренерами. Оценка

															максимальных возможностей спортсмена, его психо-устойчивости в разные периоды спортивной подготовки. Принципы психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Убеждение, побуждение к деятельности, личный пример тренера, разъяснение, поощрение, обсуждение, взыскание, наказание, различные приемы психо-регуляции как средства для воспитания морально-волевых качеств. Психологическая самоподготовка, самоконтроль, самовнушение. Типы предстартовых состояний, их особенности, способы коррекции. Способы и средства снятия психологического напряжения.
Занятие 9. Тактическая подготовка.	2120	120	120	200	120	120	220	200	200	220	200	180	220	Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы по тактической направленности: подготовительные, защитные, атакующие и контратакующие технические приемы. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика игры после своих подач. Тактика розыгрыша очка, такие как смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы или контратака, запутывание игровых действий, усиление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, тактика игры в один угол, «нелогичная» игра или обман. Тактика проведения матчей. Тактика игры в парах. Тактика игры нападающего игрока против игрока защитного стиля и наоборот. Тактика игры нападающего против нападающего. Анализ изучаемых тактических приемов игры. Просмотр видеозаписей игр.	
<b>Итого минут:</b>	<b>19440</b>	1380	1380	1680	1380	1320	1920	1560	1680	1980	1560	1620	1980		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>324</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>33</b>		
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>															
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСМ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>															
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти.	25	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	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	

<p>Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 12. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 13. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей .</p> <p>Занятие 14. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>															<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:</p> <p>Занятие 15. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 16. Различные виды планок и скручиваний.</p> <p>Занятие 17. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 18. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	25	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:</p> <p>Занятие 19. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 20. Выпады.</p> <p>Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 23. Упражнения для всего тела.</p>	25	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса:</p> <p>Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 26. Упражнения для мышц бедер.</p>	25	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	<p>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</p>

Общеразвивающие упражнения: Занятие 27. Ходьба. Занятие 28. Бег с утяжелителями. Занятие 29. Строевые упражнения. Занятие 30. Прыжки. Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 32. Упражнения для развития ловкости.	25	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	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>125</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 33. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	21	1	1	2	1	1	3	3	3	1	2	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 34. Физические упражнения для развития силы.	21	2	1	2	1	1	3	2	3	1	2	1	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 35. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	20	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	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 36. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	20	1	1	2	1	1	3	2	3	1	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 37. Физические упражнения для развития ловкости.	20	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	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 38. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты перемещений Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты реакции.	20	1	2	1	1	1	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 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 делится 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 41. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 42. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	20	1	2	1	1	1	3	2	3	2	1	1	2	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
Занятие 43. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ)	20	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	3	Метод БКМ – это применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера, партнера или тренажера-робота.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>162</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 44. Совершенствование техники выполнения подач в разные зоны. Занятие 45. Совершенствование техники выполнения подач с разной скоростью и вращением.	33	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	Техническая подготовка спортсменов группы ССМ включает в себя: - устранение технических ошибок в игровых движениях; - совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого спортсменами на предыдущих этапах подготовки; - работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов - расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, траекторией полета. Для совершенствования технической подготовки необходимо выполнять различные комбинации этих элементов с разной последовательностью, скоростью, вращением и тд , то есть все упражнения и задания должны быть максимально приближены к

														розыгрышам в соревнованиях.
Занятие 46. Совершенствование приема подач.	<b>32</b>	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование приема коротких подач;</li> <li>- совершенствование приема длинных подач;</li> <li>- совершенствование приема подач с верхним вращением;</li> <li>- совершенствование приема подач с нижним вращением;</li> <li>- совершенствование приема подач без вращения;</li> <li>- совершенствование приема подач, выполняющихся по всему столу на реакцию;</li> <li>- совершенствование приема подач в определенную зону стола;</li> <li>- совершенствование приема подач определенным техническим элементом (только тоспином справа или слева, только подрезкой, срезкой, скидкой).</li> </ul>
Занятие 47. Совершенствование ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка ("двухходовка", "трехходовка").	<b>36</b>	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	Двухходовка или трехходовка – это сочетание одного (двух) технико-тактических приемов после своей подачи, целью которых является выигрыш очка.
Совершенствование выполнения подрезок, срезок. Занятие 48. Совершенствование выполнения срезок в короткой игре. Занятие 49. Совершенствование выполнения подрезки слева в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью. Занятие 50. Совершенствование выполнения подрезки справа в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью.	<b>32</b>	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	Подрезка – это базовый элемент с нижним вращением. Этот элемент необходимо выполнять максимально низко над сеткой для затруднения атаки соперника. Срезка-разновидность подрезки, которая выполняется сразу при отскоке мяча с использованием скорости приходящего мяча.
Совершенствование выполнения топ-спинов, скруток, перекруток, ударов. Занятие 51. Совершенствование выполнения топ-спинов справа в разные точки стола. Занятие 52. Совершенствование выполнения топ-спинов слева в разные точки стола. Занятие 53. Совершенствование выполнения топ-спинов справа с разных точек стола. Занятие 54. Совершенствование выполнения топ-спинов слева с	<b>36</b>	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	Топ-спин это атакующий технический прием с верхним вращением. При выполнении топ-спина мячу придается высокая поступательная скорость и сильное вращение. «Свеча»- это элемент с сильным верхним вращением с максимально возможным высоким отскоком мяча от стола. Удары по свечам требуют большого внимания при выполнении, так как часто мячи летят на дальнюю часть стола с сильным вращением, отгоняя игрока от стола.

разных точек стола.														
<p>Занятие 55. Совершенствование выполнения комбинаций топ-спинов справа и слева.</p> <p>Занятие 56. Совершенствование выполнения топспинов с разным вращением и скоростью.</p> <p>Занятие 57. Совершенствование выполнения ударов по топ-спинам.</p> <p>Занятие 58. Выполнение ударов по «свечам».</p>	35	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	<p>чередование топ-спинов справа и слева с левого угла;</p> <p>- топ-спин справа с правого угла, топ-спин слева с левого угла (задание «Треугольник»);</p> <p>- топ-спин справа по диагонали и по прямой, топ-спин слева по диагонали и по прямой;</p> <p>- выполнение топ-спинов справа и слева на реакцию со всего стола;</p> <p>- топ-спин справа с центра, с правого угла, с центра, топ-спин слева с левого угла.</p> <p>- топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью;</p> <p>- топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин слева с высокой скоростью;</p> <p>- топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью, топспин слева с высокой скоростью;</p> <p>- топспин справа с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали;</p> <p>- топспин слева с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали.</p> <p>- удары справа по диагонали по топспину справа;</p> <p>- удары слева по диагонали по топспину слева;</p> <p>- удары справа по прямой по топспину слева;</p> <p>- удары слева по прямой по топспину справа;</p> <p>- удары со всего стола на реакцию по топспину справа с правого угла.</p> <p>- удары справа с чередованием с левого угла и с правого угла;</p> <p>- удары справа со всего стола на реакцию в левый угол;</p> <p>- удары справа со всего стола на реакцию в правый угол;</p> <p>- удары слева с левого угла;</p> <p>- чередование удара слева с левого угла и удара справа с правого угла.</p>
<p>Совершенствование выполнения скидки.</p> <p>Занятие 59. Совершенствование выполнения скидки справа.</p> <p>Занятие 60. Совершенствование выполнения скидки слева.</p> <p>Занятие 61. Совершенствование выполнения скидки при приеме</p>	34	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	<p>Скидка – это атакующий элемент, который выполняется только с коротких мячей.</p>

короткой подачи.														
Совершенствование выполнения подставки. Занятие 62. Совершенствование выполнения подставки справа. Занятие 63. Совершенствование выполнения подставки слева. Занятие 64. Совершенствование парной игры.	<b>37</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	Подставка является элементом, который используется для отражения топспинов и ударов. Выполняется с полулета или в верхней точке отскока мяча.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>275</b>	21	22	26	23	22	28	22	17	26	21	23	24	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>250</b>	22	22	33	22	31	16	11	5	22	22	22	22	
Инструкторская и судейская практика	<b>50</b>	2	2	6	5	1	9	6	6	5	3	2	3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>300</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>20</b>	10								10				
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>16</b>				5	1					5	5		
Восстановительные мероприятия	<b>26</b>		5	5				1	5				10	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</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 по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ - 229 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;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития настольного тенниса в России.

*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:** Олимпийское движение в России. Достижения российских теннисистов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских теннисистов;
- влияние российской школы на развитие настольного тенниса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

*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. Инструкторская и судейская практика.**

**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. Практическое и теоретическое изучение и применение правил настольного тенниса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по настольному теннису;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

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

**Содержание:** Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений.

#### **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. Правила поведения в зале настольного тенниса. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

*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. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.**

**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 7. Антидопинговая программа РУСАДА.**

**Содержание:** Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи РУСАДА;
- общероссийские антидопинговые правила РУСАДА;
- запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться приобретенными знаниями РУСАДА;
- ежегодно проходить тестирование РУСАДА.

### **Занятие 8. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям). Индивидуальные особенности спортсмена, его характера, темперамента, мотивации, уровня притязаний в спорте. Взаимодействие спортсмена в коллективе, психологический климат в команде, межличностные отношения с другими спортсменами, тренерами. Оценка максимальных возможностей спортсмена, его психо-устойчивости в разные периоды спортивной подготовки. Принципы психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Убеждение, побуждение к деятельности, личный пример тренера, разъяснение, поощрение, обсуждение, взыскание, наказание, различные приемы психо-регуляции как средства для воспитания морально-волевых качеств. Психологическая самоподготовка,

самоконтроль, самовнушение. Типы предстартовых состояний, их особенности, способы коррекции. Способы и средства снятия психологического напряжения.

Основные задачи психологической подготовки на этапе ССМ:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе матча;
- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельном матче, так и в продолжение всего соревнования.

*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 9. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы по тактической направленности: подготовительные, защитные, атакующие и контратакующие технические приемы. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика игры после своих подач. Тактика розыгрыша очка, такие как смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы или контратака, запутывание игровых действий, усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, тактика игры в один угол, «нелогичная» игра или обман. Тактика проведения матчей. Тактика игры в парах. Тактика игры нападающего игрока против игрока защитного стиля и наоборот. Тактика игры нападающего против нападающего. Анализ изучаемых тактических приемов игры. Просмотр видеозаписей игр.

*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 ССМ (ОФП) - 135 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 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 10.** 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 отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 11.** 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;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- 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 уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 12.** 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 13.** 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 14.** 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 15.** 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 16.** 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 локтем 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;
- 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 17.** 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 18.** 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° 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 19.** 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 20.** 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;
- 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 21.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя 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 формирования правильной осанки:**

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя 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.

### **Занятие 23. 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. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

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

#### **Занятие 24. 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 25.** 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;
- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

**Занятие 26.** 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 27.** 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 28.** Бег с утяжелителями:

- 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 29.** 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 30.** 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 31.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;
- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;
- 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 выпад с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

**Занятие 32.** 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 ГРУПП ССМ (СФП) – 208 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.

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

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

10. Упражнения на силу и быстроту.
11. Наклоны и повороты.
12. Упражнения на силовую выносливость.
13. Специальные упражнения для развития гибкости.
14. Специальные упражнения для развития ловкости.
15. Изучение техники рук, ног, имитационных движений.
16. Упражнения на развитие чувства мяча.
17. Упражнения на быстроту перемещений.
18. Упражнения на быстроту реакции.

**Занятие 33. 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 удастся 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, удастся 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;
- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперед, а левая назад, и наоборот;
- 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;
- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- выпускание из руки и ловля той же рукой мяча движением наката или топ-спина;
- бег змейкой, обегая теннисные столы или предметы;
- ускорение с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30 м;
- челночный бег лицом вперед-спиной назад на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- челночный бег лицом боком на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- ускорение с разворотом, выполняется с низкого старта находясь спиной;
- ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или

10 прыжков «кенгуру»;

- прыжки на двух ногах по треугольнику или квадрату;
- прыжки на двух ногах с разворотом на 180,360 градусов с продвижением вперед;
- прыжки через скамейку боком, лицом вперед, на одной ноге, с заскакиванием на скамейку двумя ногами;
- прыжки с высоким подниманием бедер одновременно –«кенгуру»;
- прыжки на одной ноге, на двух ногах лицом, боком по заданию, например, три прыжка вперед-один назад и т.п.

**Занятие 34. Физические упражнения для развития силы. Наклоны и повороты.** 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. Большая часть нагрузок в настольном теннисе приходится на мышцы кисти, предплечья и плечевого пояса. Поэтому необходимо активно укреплять эти мышцы, а также мышцы в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1 кг;
- сжимание кистью теннисного мяча по 4-8 повторений с поочередной сменой кисти;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг – поочередное поднятие и опускание гантели вверх \ вниз кистью по 4-8 повторений;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь \ наружу по 4-8 повторений;
- работа с теннисным мячом в паре с партнером – поочередное бросание мяча друг другу с задачей поймать мяч игровой рукой, другая рука за спиной, работа проходит на расстоянии 2 м друг от друга с постоянным передвижением в стороны в радиусе ~3 м;
- 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.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)
- выпады на каждую ногу;
- 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;
- разгибание \ сгибание рук с гантелями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;

- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями или мячом-утяжелителем от груди стоя;

### **Занятие 35. 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: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- 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);
- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;
- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;
- круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;
- удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;
- удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;
- выполнение имитации ударов на время с фиксацией количества ударов;
- имитация ударов с гантелью в игровой руке в темпе, превышающим игровой;
- поочередная имитация с гантелями двумя руками;
- имитация с гантелей по сигналу: спортсмен в стойке с гантелей, постоянно переступая на месте, по сигналу перемещается в нужную зону и выполняет имитацию;
- выполнение имитации ударов на время с фиксацией количества ударов (с гантелями, резиной);
- имитация с резиной по сигналу: спортсмен в стойке с резиной в игровой руке, постоянно переступая на месте, по сигналу перемещается в нужную зону и выполняет имитацию;
- имитация ударов с резиной в игровой руке в темпе, превышающим игровой;

- поочередная имитация с 2 резинами обеими руками поочередно.

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

#### **Комплекс упражнений №1.**

- согните ноги в коленях и закиньте лодыжку одной ноги на колено другой, для углубления позы и усиления растяжки нужно надавливать нижней ногой вверх на свободную, упражнение помогает повысить эластичность мышц задней поверхности бедра;

- притянуть пятку к ягодице, можно выполнять упражнение лежа или стоя, так дополнительно развивается координация движений, старайтесь не двигать корпусом, повторить упражнение с другой ногой;

- лягте на живот, вытянув ноги прямо, поднимитесь в упоре на локтях. Прижмите бедра к полу, расслабив плечи, сядьте, чтобы почувствовать растяжение нижней части спины, в этом упражнении важно не перенапрягать поясницу и останавливаться, если почувствуете дискомфорт или боль.

- «поза собаки» на коленях, стоя на коленях потяните руки вперед, а бедра толкайте вверх и в сторону пяток. Постепенно двигайтесь ладонями в одну сторону, а бедрами в другую, чтобы чувствовать растяжение;

- ноги на ширине бедер, а руки вытяните над головой, согните локоть и коснитесь верхней части спины, свободной рукой потяните согнутую за локоть вниз и к голове.

#### **Комплекс упражнений №2.**

- лежа на спине сведите подошвы ног вместе и позвольте коленям раскрыться и приблизиться к полу;

- лягте на живот и вытяните руки в стороны в форме буквы Т, оттолкнитесь от пола левой рукой и согните левое колено для равновесия, когда начнете поворачиваться вправо, должны чувствовать растяжение в правой грудной мышце;

- встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена, опорная нога прямая, из этого положения максимально подтяните колено к груди, почувствуйте растяжение мышц бедра;

- сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении, из исходного положения выполните наклон туловища вперед с максимально возможной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: 1. упор предплечьями в пол прямо перед собой; 2. руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; 3. хват руками за голеностопные суставы или пятки;

в идеале грудью касаться пола;

- сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены вперед, из исходного положения поставьте пятку правой ноги на носок левой стопы, стопы должны быть натянуты на себя. Нажимайте до ощущения натяжения икроножной мышцы.

### **Занятие 37. 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.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);

- 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 ГРУПП ССМ**

### **Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча**

- специальные задания на столе;
- набивание мяча ребром ракетки и основанием ракетки;
- различные виды жонглирование мячом.

### **Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты перемещений**

Перемещения выполняются в исходной стойке игрока – ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног; приставными шагами вправо-влево-вперед-назад.

- перемещения в стойке с гантелями в одной игровой зоне влево-вправо;
- перемещения в стойке с гантелями со сменой игровых зон;
- перемещения в стойке на реакцию по сигналу с помощью цвета, по сигналу называем цвет или предмет и спортсмен должен сделать имитацию в этой зоне (например, красный – ближняя зона правой половины стола – имитация скидки справа, синий- дальняя зона левой половины стола – имитация топспина слева и т.д.)
- перемещение вперед-назад к столу по зонам с резиной с имитацией движений: резина в игровой руке, с другой стороны зафиксирована позади стола в центре;
- перемещение на реакцию к столу с имитацией движений из стойки спиной к столу на расстоянии 2-3 м по сигналу.

### **Занятие 40. 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 41. 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 переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;

- прыжки на скакалке вперед, назад, на одной ноге

- «двойные» прыжки;

- прыжки с перемещением боком в игровой стойке;

- прыжки на координационной леснице вперед, назад, на одной ноге, правым и левым боком на двух ногах, на одной ноге;

- прыжки на координационной леснице с дальнейшим ускорением трусцой.

- упражнения с теннисным мячом – ловля мяча игровой рукой, другая рука за спиной;

- ловля брошенного партнёром мяча, отскакивающего от стены;

- перекидывание друг другу мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения стоя;

- перекидывание партнёру мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения сидя;

#### **Занятие 42. Оценка движений по времени, пространству 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.

#### **Занятие 43. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ).**

Метод БКМ – это применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера, партнёра или тренажера-робота.

Возможные упражнения:

- упражнения с тренажёрами-роботами, подающими спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с разной скоростью, длиной полета мяча;

- упражнения с тренером или партнером, подающими спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с разной скоростью, длиной полета мяча;

- выполнение упражнения БКМ с партнёром поочередно, меняясь после

выполненной серии или задания;

- выполнение БКМ на столе большего размера (сдвоенный стол);
- выполнение упражнения БКМ в темпе, превышающим игровой.

*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 ГРУПП ССМ – 260 часов.**

Техническая подготовка спортсменов группы ССМ включает в себя:

- устранение технических ошибок в игровых движениях;
- совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого спортсменами на предыдущих этапах подготовки;
- работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов
- расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, траекторией полета.

Для совершенствования технической подготовки необходимо выполнять различные комбинации этих элементов с разной последовательностью, скоростью, вращением и тд , то есть все упражнения и задания должны быть максимально приближены к розыгрышам в соревнованиях.

##### **Занятие 44. Совершенствование техники выполнения подач в разные зоны.**

- совершенствование выполнения коротких подач;
- совершенствование выполнения длинных подач;
- совершенствование выполнения подач по диагонали;
- совершенствование выполнения подач по прямой;
- совершенствование выполнения подач в центр стола.

##### **Занятие 45. Совершенствование техники выполнения подач с разной скоростью и вращением.**

- совершенствование выполнения коротких подач с нижним вращением;
- совершенствование выполнения коротких подач с верхним вращением;
- совершенствование выполнения коротких подач без вращения («плоские» подачи);
- совершенствование выполнения длинных подач с нижним вращением;
- совершенствование выполнения длинных подач с верхним вращением;
- совершенствование выполнения длинных подач без вращения;
- совершенствование выполнения подач с разной скоростью полета мяча.

##### **Занятие 46. Совершенствование приема подач.**

- совершенствование приема коротких подач;
- совершенствование приема длинных подач;
- совершенствование приема подач с верхним вращением;
- совершенствование приема подач с нижним вращением;
- совершенствование приема подач без вращения;
- совершенствование приема подач, выполняющихся по всему столу на реакцию;
- совершенствование приема подач в определенную зону стола;

- совершенствование приема подач определенным техническим элементом (только тоспином справа или слева, только подрезкой, срезкой, скидкой).

#### **Занятие 47. Совершенствование ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка ("двухходовка", "трехходовка").**

Двухходовка или трехходовка – это сочетание одного (двух) технико-тактических приемов после своей подачи, целью которых является выигрыш очка.

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения коротких подач с нижним вращением и топспина справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения длинных подач с верхним вращением и топспина(удара) справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения коротких подач с верхним вращением и топспина(удара) справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения длинных подач с нижним вращением и топспина справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

-«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения плоских подач и топспина справа или слева с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением;

--«двухходовка» или «трехходовка» -совершенствование выполнения индивидуальных подач и дальнейшей атаки с максимально возможной силой и вращением или с неудобным для соперника направлением.

#### **Совершенствование выполнения подрезок, срезок.**

Подрезка – это базовый элемент с нижним вращением. Этот элемент необходимо выполнять максимально низко над сеткой для затруднения атаки соперника. Срезка-разновидность подрезки, которая выполняется сразу при отскоке мяча с использованием скорости приходящего мяча.

#### **Занятие 48. Совершенствование выполнения срезок в короткой игре.**

- совершенствование выполнения срезки справа и слева в короткой игре;

- совершенствование выполнения срезки справа и слева при приеме коротких подач с нижним вращением;

- совершенствование выполнения срезки справа и слева при приеме коротких плоских подач;

- совершенствование выполнения срезки справа и слева при приеме коротких подач с верхним вращением;

- совершенствование выполнения срезки справа и слева после выполнения своей подачи.

#### **Занятие 49. Совершенствование выполнения подрезки слева в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью.**

- совершенствование выполнения подрезки слева по диагонали, в центр стола и по прямой;

- совершенствование выполнения подрезки слева в разные зоны стола – ближнюю, среднюю и дальнюю зону;

- совершенствование приема подач подрезкой слева;

- совершенствование выполнения подрезки слева с разным вращением –с сильным нижним вращением, без вращения;

- совершенствование выполнения подрезки слева на стабильность (большое количество повторений, например, для ведения матча с игроком защитного стиля).

**Занятие 50. Совершенствование выполнения подрезки справа в разные зоны стола, с разным вращением и скоростью.**

- совершенствование выполнения подрезки справа по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения подрезки справа в разные зоны стола – ближнюю, среднюю и дальнюю зону;
- совершенствование приема подач подрезкой справа;
- совершенствование выполнения подрезки справа с разным вращением – с сильным нижним вращением, без вращения;
- совершенствование выполнения подрезки справа на стабильность (большое количество повторений, например, для ведения матча с игроком защитного стиля).

**Совершенствование выполнения топ-спинов, скруток, перекруток, ударов.**

Топ-спин это атакующий технический прием с верхним вращением. При выполнении топ-спина мячу придается высокая поступательная скорость и сильное вращение.

«Свеча»- это элемент с сильным верхним вращением с максимально возможным высоким отскоком мяча от стола. Удары по свечам требуют большого внимания при выполнении, так как часто мячи летят на дальнюю часть стола с сильным вращением, отгоняя игрока от стола.

**Занятие 51. Совершенствование выполнения топ-спинов справа в разные точки стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина справа по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения топ-спина справа с подрезки по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения скруток справа (быстрых топ-спинов справа в ближней зоне);
- совершенствование выполнения перекруток справа (топ-спинов справа в средней и дальней зоне);
- совершенствование выполнения плоских ударов справа, комбинации их с топ-спинами справа.

**Занятие 52. Совершенствование выполнения топ-спинов слева в разные точки стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина слева по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с подрезки по диагонали, в центр стола и по прямой;
- совершенствование выполнения скруток слева (быстрых топ-спинов слева в ближней зоне);
- совершенствование выполнения перекруток справа (топ-спинов слева в средней и дальней зоне);
- совершенствование выполнения плоских ударов слева, комбинации их с топ-спинами слева.
- совершенствование выполнения топ-спинов слева по топ-спину слева с дальней зоны (перекруты).

**Занятие 53. Совершенствование выполнения топ-спинов справа с разных точек стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина справа с захода с левого угла;
- совершенствование выполнения топ-спина справа с правого угла;

- совершенствование выполнения топ-спина справа с разных точек стола на реакцию;
- совершенствование выполнения топ-спина справа с подрезки с разных точек стола на реакцию;
- совершенствование выполнения топ-спина справа по атакующим топ-спинам (скруток), ударам партнера
- совершенствование выполнения топ-спинов справа по топ-спину справа с дальней зоны (перекруты).

**Занятие 54. Совершенствование выполнения топ-спинов слева с разных точек стола.**

- совершенствование выполнения топ-спина слева с левого угла и с центра;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с левого угла с средней и дальней зоны;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с разных точек стола на реакцию;
- совершенствование выполнения топ-спина слева с подрезки с разных точек стола на реакцию;
- совершенствование выполнения топ-спина слева по атакующим топ-спинам (скруток), ударам партнера.

**Занятие 55. Совершенствование выполнения комбинаций топ-спинов справа и слева.**

- чередование топ-спинов справа и слева с левого угла;
- топ-спин справа с правого угла, топ-спин слева с левого угла (задание «Треугольник»);
- топ-спин справа по диагонали и по прямой, топ-спин слева по диагонали и по прямой;
- выполнение топ-спинов справа и слева на реакцию со всего стола;
- топ-спин справа с центра, с правого угла, с центра, топ-спин слева с левого угла.

**Занятие 56. Совершенствование выполнения топспинов с разным вращением и скоростью.**

- топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью;
- топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин слева с высокой скоростью;
- топспин справа с сильным «навесным» вращением, топспин слева с сильным «навесным» вращением, топспин справа с высокой скоростью, топспин слева с высокой скоростью;
- топспин справа с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали;
- топспин слева с сильным «навесным» вращением по прямой, в центр стола, по диагонали.

**Занятие 57. Совершенствование выполнения ударов по топ-спинам.**

- удары справа по диагонали по топспину справа;
- удары слева по диагонали по топспину слева;
- удары справа по прямой по топспину слева;
- удары слева по прямой по топспину справа;
- удары со всего стола на реакцию по топспину справа с правого угла.

**Занятие 58. Выполнение ударов по «свечам».**

- удары справа с чередованием с левого угла и с правого угла;
- удары справа со всего стола на реакцию в левый угол;

- удары справа со всего стола на реакцию в правый угол;
- удары слева с левого угла;
- чередование удара слева с левого угла и удара справа с правого угла.

### **Совершенствование выполнения скидки.**

Скидка – это атакующий элемент, который выполняется только с коротких мячей.

#### **Занятие 59. Совершенствование выполнения скидки справа.**

- совершенствование выполнения скидки справа с правого угла;
- совершенствование выполнения скидки справа с центра стола;
- совершенствование выполнения скидки справа по прямой;
- совершенствование выполнения скидки справа по диагонали;
- совершенствование выполнения скидки справа в центр стола;
- совершенствование выполнения скидки справа по мячу с сильным нижним вращением;
- совершенствование выполнения скидки справа по плоскому мячу без вращения.

#### **Занятие 60. Совершенствование выполнения скидки слева.**

- совершенствование выполнения скидки слева с левого угла;
- совершенствование выполнения скидки слева с центра стола;
- совершенствование выполнения скидки слева по прямой;
- совершенствование выполнения скидки слева по диагонали;
- совершенствование выполнения скидки слева в центр стола;
- совершенствование выполнения скидки слева по мячу с сильным нижним вращением;
- совершенствование выполнения скидки слева по плоскому мячу без вращения.

#### **Занятие 61. Совершенствование выполнения скидки при приеме короткой подачи.**

- совершенствование выполнения скидки справа и слева при приеме подач с нижним вращением;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева при приеме подач с верхним боковым вращением;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева при приеме плоских подач;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева по диагонали;
- совершенствование выполнения скидки справа и слева по прямой и в центр стола.

### **Совершенствование выполнения подставки.**

Подставка является элементом, который используется для отражения топспинов и ударов. Выполняется с полулета или в верхней точке отскока мяча.

#### **Занятие 62. Совершенствование выполнения подставки справа.**

- совершенствование выполнения подставки справа по топспину справа по диагонали;
- совершенствование выполнения подставки справа по топспину слева по прямой;
- совершенствование выполнения подставки справа с трех точек (правый угол, центр, левый угол);
- чередование выполнения топспина справа и подставки справа;
- совершенствование выполнения подставки справа на реакцию.

#### **Занятие 63. Совершенствование выполнения подставки слева.**

- совершенствование выполнения подставки слева по топспину слева по диагонали;
- совершенствование выполнения подставки слева по топспину справа по прямой;

- совершенствование выполнения подставки слева с двух точек (центр, левый угол);
- чередование выполнения подставки слева и подставки справа;
- чередование выполнения топспина слева и подставки слева;
- совершенствование выполнения подставок справа и слева на реакцию.

#### **Занятие 64. Совершенствование парной игры.**

Особенности передвижения в паре с игроками левшами и правшами требует постоянного совершенствования.

Выполняются различные упражнения:

- поочередное выполнение ударов или комбинаций;
- выполнение передвижений без мяча;
- совершенствование «двухходовок» после подач партнера играющего правой рукой;
- совершенствование «двухходовок» после подач партнера играющего левой рукой;
- совершенствование игры в паре, когда партнеры играют в разных игровых зонах (ближняя и дальняя).

#### **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 контротоп-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 подрезки и срезки, выполняя задания на многократное выполнение технических приемов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра спортсменов друг с другом);
- плотно выполнять топ-спин, скрутку, перекрутку, удары;
- эффективно выполнять подставку с разным направлением;
- выполнить скидку с наименьшим количеством ошибок;
- выполнять технику подач в разные зоны;
- выполнять технику выполнения подач с разной скоростью и вращением;
- выполнять связки из двух и трех различных технических приемов («двухходовка», «трехходовка»);
- выполнять подачи справа и слева накатом, с нижним вращением; с нижним боковым вращением; в разные зоны, с разной скоростью;
- 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.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

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

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники игры в настольный теннис, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
5. Выполнение нормативных требований МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

### 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 и 2** годов обучения по виду спорта настольный теннис в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. № 1095

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
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>						

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

#### Иные спортивные нормативы

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1-5 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 7

<b>Иные спортивные нормативы (УТ первого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	35-40 – 1 балл менее 35 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый угол (в левый угол) (раз) за 1 мин.	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	30-40 – 1 балл менее 30 – 0 баллов

	Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	7 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
<b>Иные спортивные нормативы (УТ второго года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Накаты справа/слева в правый/левый угол (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	20 и более – 1 балл менее 20 – 0 баллов
	Подрезка справа/слева по диагонали(раз) за 1 мин.	40 и более – 1 балл менее 40 – 0 баллов
	Подача справа/слева с верхним и боковым вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов

	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 3 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие

<b>Иные спортивные нормативы (УТ третьего года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	45 и более – 1 балл менее 45 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз – 1 балл менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	7-8 подач из 10 – 1 балл менее 7 подач – 0 баллов

<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 3 мероприятий
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ четвертого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	50 и более – 1 балл менее 50 – 0 баллов
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	8 подач из 10 – 1 балл менее 8 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных,</b>		Не менее 4 мероприятий

<b>всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		
<b>Рейтинг Федерации настольного тенниса России</b>		Наличие
<b>Иные спортивные нормативы (УТ пятого года обучения)</b>		
<b>Технико-тактическое мастерство</b>	Накат справа/слева по диагонали (раз)	70 и более – 1 балл менее 70 – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым верхним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым нижним вращением	9 подач из 10 – 1 балл менее 9 подач – 0 баллов
<b>Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России</b>		Не менее 4 мероприятий
<b>Наличие рейтинга Федерации настольного тенниса России</b>		Не менее 145

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>	

**Иные спортивные нормативы.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе СОВЕШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 9

<b>Иные спортивные нормативы (первый год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Накат справа по диагонали (раз)	80-90 – 1 балл менее 80 – 0 баллов
	Накат слева по диагонали (раз)	85-90 – 1 балл менее 85 – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	6 очков – 1 балл менее 6 очков – 0 баллов
<b>Иные спортивные нормативы (второй, третий год обучения)</b>		
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Накат справа по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов

	Накат слева по диагонали (раз)	95 и более– 1 балл менее 95 - – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	7 очков– 1 балл менее 7 очков – 0 баллов

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этап высшего спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» от 08 декабря 2025 г. N 1095**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

**Иные спортивные нормативы.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения по виду спорта «настольный теннис» для определения уровня подготовленности обучающихся к освоению обязательной технической программы**

Таблица 11

Накат справа/слева по диагонали (раз)	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов	90 и более – 1 балл менее 90 – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов
Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов	8 очков – 1 балл менее 8 очков – 0 баллов

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

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

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

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. 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 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 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

6. слайды,
7. слайд-фильмы,
8. видеофильмы образовательные,
9. учебные кинофильмы,
10. 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».

**Календарь соревнований отделения настольного тенниса  
на 2026 учебно-тренировочный год**

<b>Наименование мероприятия</b>	<b>дисциплина</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ранг мероприятия</b>	<b>Проводящая организация</b>
Чемпионат Санкт-Петербург	Одиночный, парный, смешанный парный разряд	09-25.01.2026	Чемпионат	ФНТСПБ
Всероссийские соревнования "Турнир сильнейших спортсменов России "ТОП-24"	Одиночный разряд	29-31.01.2026	Всероссийские	ФНТР
Региональное соревнование на Кубок Санкт-Петербургской ФНТ среди клубных команд (1 тур, мужчины)	Командные соревнования	01.02.2026	Региональные	ФНТСПБ
Первенство Санкт-Петербурга до 20 лет	Одиночный, парный, смешанный парный разряд	03-08.02.2026	Первенство	ФНТСПБ
ЧПЛНТ 25/26. 3 тур. Мужчины.	Командные соревнования	12-15.02.2026	Всероссийские	ФНТР
ЧПЛНТ 25/26. 3 тур. Женщины.	Командные соревнования	12-15.02.2026	Всероссийские	ФНТР
Региональные соревнования «Надежды России»	Одиночный разряд	18-21.02.2026	Всероссийские	ФНТР
ЧПЛНТ 25/26. 4 тур. Мужчины.	Командные соревнования	01-05.03.2026	Всероссийские	ФНТР
ЧПЛНТ 25/26. 4 тур. Женщины.	Командные соревнования	01-05.03.2026	Всероссийские	ФНТР
Первенство Санкт-Петербурга до 16 лет	Одиночный, парный, смешанный парный разряд	18-21.03.2026	Первенство	ФНТСПБ

Региональные соревнования «Весенний фестиваль в честь Дня защиты Земли»	Одиночный разряд	20-22.03.2026	Региональные	ФНТСПБ
Региональные соревнования «Невские ракетки»	Одиночный разряд	20-22.03.2026	Региональные	ФНТСПБ
Первенство Санкт-Петербурга до 14 лет	Одиночный, парный, смешанный парный разряд	23-27.03.2026	Первенство	ФНТСПБ
Первенство России среди юниоров, юниорок до 20 лет	Командные соревнования одиночный, парный, смешанный парный разряд	23-29.03.2026	Всероссийские	ФНТР
Региональные соревнования на Кубок Санкт-Петербургской Федерации настольного тенниса среди клубных команд 3 тур мужчины	Командные соревнования	29.03.2026	Региональные	ФНТСПБ
Первенство Санкт-Петербурга до 12 лет	Одиночный, парный, смешанный парный разряд	30.03-04.04.2026	Первенство	ФНТСПБ
Региональные соревнования памяти Тани Савичевой	Одиночный разряд	07-11.04.2026	Региональные	ФНТСПБ
Всероссийские соревнования "Турнир сильнейших спортсменов России "ТОП-16" памяти Заслуженного тренера России С.В. Власова"	Одиночный разряд	13-16.04.2026	Всероссийские	ФНТР
Региональные соревнования «Будущее России Пташки – первоклашки»	Одиночный разряд	17-19.04.2026	Региональные	ФНТСПБ

Региональные соревнования на Кубок Санкт-Петербургской Федерации настольного тенниса среди клубных команд 4 тур мужчины	Командные соревнования	19.04.2026	Региональные	ФНТСПБ
Региональные соревнования «Юные звезды Невы»	Одиночный разряд	24-26.04.2026	Региональные	ФНТСПБ
Чемпионат России	Командные соревнования одиночный, парный, смешанный парный разряд	26.04-03.05.2026	Всероссийские	ФНТР
Региональные соревнования на Кубок Санкт-Петербургской Федерации настольного тенниса среди клубных команд 5 тур мужчины	Командные соревнования	10.05.2026	Региональные	ФНТСПБ
Первенство России среди юношей, девушек до 16 лет	Командные соревнования одиночный, парный, смешанный парный разряд	12-18.05.2026	Всероссийские	ФНТР
Первенство России среди юношей, девушек до 14 лет	Командные соревнования одиночный, парный, смешанный парный разряд	25-31.05.2026	Всероссийские	ФНТР
Всероссийские соревнования "Турнир сильнейших спортсменов России "ТОП-24"	Одиночный разряд	22-24.05.2026	Всероссийские	ФНТР
Первенство России среди мальчиков, девочек до 12 лет	Командные соревнования одиночный, парный, смешанный	09-14.06.2026	Всероссийские	ФНТР

	парный разряд			
Первенство России среди юниоров, юниорок до 22 лет	Командные соревнования одиночный, парный, смешанный парный разряд	31.08- 06.09.2026	Всероссийские	ФНТР
Всероссийские соревнования "Турнир сильнейших спортсменов России "ТОП 12"	Одиночный разряд	02- 04.10.2026	Всероссийские	ФНТР
Всероссийские соревнования Санкт- Петербург	Одиночный разряд	03- 06.09.2026	Всероссийские	ФНТР
Всероссийские соревнования Рыбинск	Одиночный разряд	22- 27.09.2026	Всероссийские	ФНТР
Всероссийские соревнования Рыбинск	Одиночный разряд	22- 26.10.2026	Всероссийские	ФНТР
XXVI-й Международный юношеский турнир по настольному теннису памяти Н.Г.Никитина	Одиночный разряд	01- 06.12.2026	Международные	ФНТР
Региональные соревнования памяти Заслуженного тренера России Эльберта А.М.	одиночный, парный, смешанный парный разряд	10- 13.12.2026	Региональные	ФНТСПБ
Региональные соревнования «Снежная сова»	Одиночный разряд	19- 20.12.2026	Региональные	ФНТСПБ