



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
**«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»**

СОГЛАСОВАНО:  
тренерским советом КГБУ СП  
«РЦПС по настольному теннису»  
Протокол № 3/1 «01» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором КГБУ СП «РЦПС по  
настольному теннису»  
Приказ № 12/1 «01» сентября 2021 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 31  
Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «настольному теннису»  
(Зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 № 50032)

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 лет;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 2 лет.

**Разработчики:**

Багиян Степан Васильевич,

Старший тренер

КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису»,

Маморцева Оксана Игоревна,

заместитель директора по спортивной подготовке

КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису»

г. Барнаул, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Пояснительная записка</b>	4
1.1.	Цели и задачи программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта	5
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса и структура системы спортивной подготовки	5
2.	<b>Нормативная часть программы</b>	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимального количества лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки по настольному теннису	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис	9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис	9
2.4.	Режим тренировочной работы	10
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	11
2.7.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	12
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	16
3.	<b>Методическая часть</b>	17
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	17
3.2.	Требования, предъявляемые в Учреждении к лицам, организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы спортивной подготовки	18
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.4.	Планирование спортивных результатов	21
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	24
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на период подготовки	27
3.7.	Психологическая подготовка	38

3.8.	Применение восстановительных средств	42
3.9.	Планы антидопинговых мероприятий	44
3.10.	Инструкторская и судейская практика	45
4.	<b>Система контроля и зачётные требования</b>	47
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	47
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства	47
4.3.	Организация медико-биологического обследования спортсменов	49
5.	<b>Информационное обеспечение программы</b>	51
	Приложение № 1	53

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цели и задачи программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 31).

Программа определяет содержание и организацию тренировочного процесса в краевом государственном бюджетном учреждении спортивной подготовки «Региональный центр подготовки спортсменов по настольному теннису» (далее - Учреждение).

В соответствии с уставными целями и задачами Учреждение не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов и направлена на:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр;

- формирование и развитие спортивных способностей детей;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- отбор одаренных детей в настольном теннисе;

- формирование знаний, умений, навыков в настольном теннисе;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по виду спорта настольный теннис, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в настольном теннисе;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

## **1.2. Характеристика вида спорта.**

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 11 баллов выигрывает игру.

## **1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.**

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. 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, 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. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья;

На этапе спортивного совершенствования:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям настольным теннисом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к настольному теннису и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при

условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки теннисистов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис и имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка в КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису» осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис, представлены в таблице 1.

**Таблица 1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный	5	8	8-10
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2-6
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-6

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис и требованиям настоящей Программы.



## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка теннисистов включает следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- тренерская и судейская практика.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис представлено в таблице 2.

**Таблица 2.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %)

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

## 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис в Учреждении

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта настольный

теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта настольный теннис;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис представлены в **таблице 3**.

**Таблица 3.** Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	2	2	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	2	4	3	3	10	12-14
Количество встреч	20	30	36	42	60-84	84-96

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении**

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки теннисистов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год:

этап начальной подготовки – 312-468 часов, тренировочный этап – 624-832 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 1248 часов, этап высшего спортивного мастерства – 1560 часов;

- увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 7 лет - на этапе начальной подготовки, 8 лет – на тренировочном этапе, 10 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 13 лет– на этапе высшего спортивного мастерства;

- установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки по настольному теннису, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается;

- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена теннисиста. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

**Таблица 4. Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке теннисистов в Учреждении**

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

**2.7. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

- для тренировочных групп 1-го – 2-го гг. обучения (час.):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2.	Практические занятия													
2.1	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	6	6	5	5	5	8	8	8	87
2.2	Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	8	10	12	12	12	8	6	4	92
2.3	Технико-тактическая подготовка													
2.3.1	Имитация ударов и передвижений	4	6	8	8	6	4	4	4	4	6	8	6	68
2.3.2	Игра ударами на столе по элементам	12	14	14	12	12	10	10	10	10	12	14	14	144
2.3.3	Изучение сложных подач	4	4	6	4	4	4	3	3	2	2	-	-	36
2.3.4	Тренировочные игры на счет	6	6	6	6	6	6	4	4	4	8	4	4	64
2.3.5	Участие в соревнованиях	4	4	2	6	8	6	8	8	9	4	5	4	68
2.4	Инструкторско-судейская практика	1	2	-	-	-	2	2	2	2	1	5	2	19
2.5.	Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6
2.6	Профилактические мероприятия													
2.6.1	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	2	2	2	2	1	-	4	13

2.6.2	Медико-биологический контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	5
<i>Всего (часов):</i>		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

- для тренировочных групп– 3-го - 5-го годов обучения (час.):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретические занятия	2	2	1	1	2	2	3	1	4	3	3	2	26
2.	Практические занятия													
2.1	Общая физическая подготовка	8	8	6	10	5	6	4	5	5	10	10	11	88
2.2	Специальная физическая подготовка	12	11	11	11	8	10	10	12	14	16	16	17	148
2.3	Технико-тактическая подготовка													
2.3.1	Изучение современных атакующих действий и приёмов игры	16	21	16	16	16	16	18	18	16	16	8	8	185
2.3.2	Тренировка подач	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	34
2.3.3	Тренировка двух- трёх-ходовых комбинаций с применением сложных подач	21	20	22	15	24	15	10	5	11	9	5	4	161
2.3.4	Тренировка игры на счёт	4	4	4	6	3	5	4	6	6	6	10	12	70
2.3.5	Участие в соревнованиях	2	4	10	10	12	14	20	20	16	10	8	8	134
2.4	Инструкторско-судейская практика	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	23
2.5	Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	6	2	14
2.6	Профилактические мероприятия	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	5	7	43
2.6.1	Восстановительные мероприятия													
2.6.2	Медико-биологический контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	2	10
<i>Всего (часов)</i>		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

- для группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (час.):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретические занятия	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	28
2.	Практические занятия													
2.1	Общая физическая подготовка	6	7	7	6	6	4	4	4	4	4	4	4	60
2.2	Специальная физическая подготовка	10	10	14	14	12	10	10	10	12	16	16	16	150
2.3	Технико- тактическая подготовка													
2.3.1	Совершенствование индивидуального арсенала атакующих действий	22	22	24	26	24	28	24	24	22	28	28	28	300
2.3.2	Совершенствование сложных подач и их приёма	10	8	6	4	4	5	6	6	6	8	8	8	79
2.3.3	Совершенствование сложных подач в соединении с атакующими действиями	12	14	14	16	18	16	16	16	14	12	12	12	172
2.3.4	Совершенствование технико-тактических действий в парах	10	10	8	8	8	8	6	6	6	8	8	8	94
2.3.5	Тренировочные игры на счёт с технико-тактическими установками тренера	12	10	10	10	10	10	14	14	16	14	12	12	144
2.3.6	Участие в соревнованиях	10	12	14	10	10	12	14	16	12	6	8	6	130
2.3.7	Инструкторско- судейская практика	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	-	39
2.3.8	Контрольные испытания	4	4	-	-	-	2	-	-	4	-	-	4	18
2.4	Профилактические мероприятия													
2.4.1	Восстановительные мероприятия	-	-	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	26
2.4.2	Медико-биологический контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	8
<i>Всего (часов)</i>		<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>104</i>	<i>1248</i>

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта настольный теннис приведены в таблицах 5, 6.

**Таблица 5.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис в Учреждении

Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Основное спортивное оборудование и инвентарь		
Теннисный стол	комплект	4
Ракетка для настольного тенниса	штук	12
Мячи настольного тенниса	штук	300
Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг.	комплект	3
Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	штук	7
Перекладина гимнастическая	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	3
Скамейка гимнастическая	штук	3

**Таблица 6.** Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Инвентарь										
Ракетка для настольного тенниса	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Резиновые накладки для ракетки	штук		-	-	6	1	12	1	20	1
Спортивная экипировка										
Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм спортивный тренировочный летний	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки для спортивных залов	Пара		-	-	1	1	1	1	2	1
Спортивные брюки	Пара		-	-	1	1	1	1	2	1
Фиксаторы для голеностопа	штук		-	-	-	-	1	1	2	1
Фиксаторы коленных суставов	штук		-	-	-	-	1	1	2	1

Фиксаторы локтевых суставов	штук	-	-	-	-	1	1	2	1
Футболка	штук	-	-	1	1	1	1	2	1
Шорты	Пара	-	-	1	1	1	1	2	1

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис указаны в таблице 7.

**Таблица 7.** Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав групп	Разряды и звания
Начальной подготовки	10-16	Без разряда, нормативы ОФП
Тренировочный	8-10	Без разряда, нормативы ОФП, обязательная техническая подготовка
Совершенствования спортивного мастерства	2-6	Кандидат в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства	1-6	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Процесс спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, настольного тенниса и других игровых видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Теннисисты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные встречи в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или контрольных игр необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на

- следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

- организовывать участие занимающихся в соревнованиях по настольному теннису, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочных занятий.

Учащиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

### **3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис подробно представлены в Нормативной части Программы (Раздел II, пп. 2.2. таблица 2, пп. 2.3. таблица 3, пп. 2.4., пп 2.6. таблица 4).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в таблице 8.

**Таблица 8. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по настольному теннису в рамках Программы**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников				Оптимальное число участников сбора
		НП	Т	ССМ	ВСМ	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется Учреждением
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется Учреждением
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФКиС	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### 3.4. Планирование спортивных результатов

Исходя из научно-методических рекомендации с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать распределение тренировочных нагрузок при построении многолетнего тренировочного процесса и в циклах подготовки. План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа – один-два года. Главные задачи: укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основными приемами техники игры и тактическими действиями, выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий, выявление задатков и способностей детей, привитие стойкого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап. В период 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена, расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие два года тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

На 3-м, 4-м и 5-м году обучения теннисистов, занимающихся в тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- общеподготовительный;

- специально-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера и судьи по настольному теннису. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. Длительность этапа - от 3 лет и более.

Таким образом, при построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в настольном теннисе. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать определенное правило: установить «верхнюю» и «нижнюю» границы предельных результатов.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных теннисистов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного

развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый - снижает нагрузку: отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособлять организм теннисиста, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие теннисисты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 % интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, то есть на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований. В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления, укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики в настольном теннисе. В соревновательном периоде основная цель – состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 5 этапов (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и

подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств теннисиста, приобретение инструкторских и судейских навыков.

Переходный период. В этом периоде решаются следующие задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий, обеспечение активного отдыха юных теннисистов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств, повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

### **3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 9.

**Таблица 9. Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля**

Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	оперативный; текущий; этапный	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- сбор мнений спортсменов и тренеров; - анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- определение и



Контроль над технической подготовленностью	текущий, этапный	- разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	регистрация показателей тренировочной деятельности; - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
--	------------------	--	---

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 10.

**Таблица 10.** Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально- психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	- активность; - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

## 3.6. Программный материал для занятий

### 3.6.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики настольного тенниса;
- знанием вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень теоретических тем:

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы технико-тактической подготовки.
- Методика обучения теннисистов.
- Методика тренировки теннисистов.
- Планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- Зачетные требования по теоретической подготовке.
- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

- Основы технико-тактической подготовки.
- Методика обучения теннисистов.
- Методика тренировки теннисистов.
- Планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- Зачетные требования по теоретической подготовке.

### 3.6.2. Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с теннисными мячами;
- упражнения с гантелями.

Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост».

Легкая атлетика: бег на дистанции (10,30,60 м); прыжки в длину с места и

разбега; прыжки в высоту; метание набивного мяча.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол; подвижные игры и эстафеты.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- приемы спасения утопающих.

### 3.6.3. Специальная физическая подготовка

Осуществляется непосредственно средствами настольного тенниса:

- имитационные передвижения, имитационные прыжки, шаги и выпады;
- приседания на одной и двух ногах с прыжками;
- упражнения с ракеткой;
- упражнения с утяжеленной ракеткой.

### 3.6.4. Техничко-тактическая подготовка теннисистов

**Техничко-тактическая подготовка для групп начальной подготовки.**

Базовая техника.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой и левой рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя руками;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенном на «удочке», подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стену правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки (на точность безошибочных попаданий) серийные и одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемом (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций-

положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с партнером одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо. Вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени- удары справа, слева, их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером по направлениям, на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях, игра одним из видов удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игранакатом - различные варианты по длинеполета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;

- игра срезкой и подрезкой- различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры.

### **Технико-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа.**

Базовая техника.

Атакующие удары справа. Обучение техники выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой. Главным образом из ближней зоны. По силе удара должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча – высокие.

Подставка. Обучение удару подставкой –слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение

можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

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

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

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

**Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

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

**Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий, и попеременный способы передвижения.

**Техника комбинаций.**

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подрезка слева.

**Базовая техника.**

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

**Соревновательная подготовка.**

Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар справа (противник выполняет удары подставкой).

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Тренировочные группы 3 – 5 годов обучения.

Базовая техника.

Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.) обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование средней силы и момент приложения сил.

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

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

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

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному, быстрому, завершающему накату.

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

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

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

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

Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

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

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой, после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка+ атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

Выполнить подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка.

Произвольный способ подачи + контрудары справа  $\frac{1}{2}$  стола.

Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на  $\frac{1}{2}$  стола.

Произвольный способ подачи + завершающий удар. Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на  $\frac{1}{2}$  стола и  $\frac{2}{3}$  стола.

Игра подрезкой против атакующих ударов на  $\frac{2}{3}$  стола. Накат + завершающий удар на  $\frac{2}{3}$  стола.

Официальные соревнования.

**Технико-тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства.**

Базовая техника.

Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции:

- в передвижении вперед-назад, влево - вправо;

- спортсмены должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом.

Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар).



Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение техники выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой, овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

Подача и прием передач. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить внимание на прием подачи накатоm, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика.

Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию с атакующим ударом.

Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо, влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

Серийная атака накатоm + атакующий удар. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Базовая техника.

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений-аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки; ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции. А также уметь выполнять удары без вращения: по прямой и по диагонали, из ближней и средней зон. Варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными

навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинацией подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ- спинов.

Тактика.

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ- спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнее - средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Базовая техника.

Топ-спин +атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ- спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед. Уметь серийно выполнять накаты -топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры. Овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами и ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых, атакующих ударов и подставок – толчков слева, овладеть техникой топ-спинов, в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции. Овладеть техникой атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спинов слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ- спинов справа и слева.

Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными толчками «приземления» подрезок.

Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ- спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с различными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика.

Тактика активного нападения. После подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижнее-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения против подрезанных мячей.

Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучить тактику перехода наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости.

Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином сдерживания противника резаными ударами.

Базовая техника для Стиля игры –подрезка+ атакующий удар Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладеть техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладеть техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладеть первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчком с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика.

Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть тактикой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и несколько вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов

установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижнее-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой выполнения контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра.

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу, атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка.

Обмен атакующими ударами (подставка-атака, толчок-атака, накат- толчок).

Атака после подрезки.

Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи.

Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

Официальные соревнования.

Тренировка на тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период). Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка теннисиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Обучающиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по настольному теннису.

Необходимо проводить тренировки с партнерами, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику.

### 3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции

плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство «мяча», чувства «момента атаки», чувство «ритма движений» и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера и ведущих спортсменов; воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований;
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий тренировочного режима;
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки теннисистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям настольным теннисом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - чувство «мяча», чувства «момента атаки», чувство «ритма движений» и др.
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к

соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и само регуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, само регуляция дыхания), метод отвлечения, метод само приказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с

помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно- психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.



В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность теннисиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **3.8. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их

<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня.</li> </ul>		
Психологические		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>		В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>		В течение всего периода реализации программы

### 3.9. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 12.

**Таблица 12.** Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

### 3.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой

терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Основными критериями оценки качества

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис указано в таблице 13.

**Таблица 13.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Условные обозначения, использованные в таблице: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

### 4.2. Требования к результатам реализации Программы

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико- тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства представлены в таблицах 14, 15, 16.

**Таблица 14.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап

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

**Таблица 15.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

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

**Таблица 16.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и выдачи рекомендаций по их дальнейшей подготовке на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта настольный теннис

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9.1с)	Бег 60 м (не более 10.1с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее 115 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 216см.)	Прыжок в длину с места (не менее 191см.)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

#### 4.3. Организация медико-биологического обследования спортсменов

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;

- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами Учреждения.



## У. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис в КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису»:

Список литературных источников:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М. : Физкультура и спорт, 1986
2. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. – М. : Физкультура и спорт, 2005
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис (Азбука спорта). – М. : Физкультура и спорт, 1999
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М: Физкультура и спорт, 1989
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис : Вчера, сегодня, завтра. – М:Физкультура и спорт, 2006
6. Балайшите Л., от семи до...(твой первый старт) – М: Физкультура и спорт, 1984
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М : РГАФК, 1997
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М: Физкультура и спорт, 2008
9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры, 1983 - №10
10. Ефремова А.В., Гужаловский А.А.. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. – М.: Физкультура и спорт, 2006
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – М: Физкультура и спорт, 1990
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе – М. :Советский спорт, 2001
14. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М: РГАФК, 1997
15. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М: Советский спорт, 2006
16. Ормаи Л. Современный настольный теннис – М: Советский спорт, 2011
17. Правила настольного тенниса – М.: Советский спорт, 2013

18. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой – М.: Советский спорт, 2012

Перечень интернет ресурсов:

- Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса (электронный ресурс). <http://www.ittf.com>

- Официальный сайт Министерства спорта РФ (электронный ресурс) <http://www.minsport.gov.ru>

- Официальный сайт научно-теоритического журнала «Теория и практика физической культуры» (электронный ресурс) <http://lib>.

- Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (электронный ресурс), <http://www.ttfr.ru>

**План - график  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

№	РАЗДЕЛЫ ПЛАНА	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Развитие настольного тенниса в стране и за рубежом	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Строение организма, влияние физкультурных упражнений	1	1	1	1	1	1	1	-	1
4.	Гигиена, закаливание режим, питание	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	1	2	2	1	1	1	3	3
6.	Основы техники игры	-	4	2	2	1	1	1	4	4
7.	Методика обучения теннисиста	-	1	2	2	2	2	2	6	6
8.	Методика тренировки теннисиста	-	1	2	2	1	1	1	6	6
9.	Планирование спортивной тренировки	1	1	2	2	2	2	2	10	12
10.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	-	1	2	2	1	1	1	6	2
11.	Психологическая подготовка	10	10	14	14	7	7	7	100	40
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	2	2	2	2	2	8	8
13.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	4	4
14.	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	2	2	1	1	1	-	-
15.	Зачетные требования по теоретической подготовке	1	2	2	2	3	3	3	4	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>20</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>93</b>
1.	ОФП	110	132	118	118	84	84	84	60	180
2.	СФП	53	70	118	118	120	120	120	150	250
3.	Техническая подготовка	97	127	200	200	220	220	220	300	280
4.	Тактическая подготовка	10	26	80	80	251	251	251	475	380
5.	Инструкторская и судейская практика	6	12	26	26	23	23	23	39	37
6.	Контрольные испытания	6	6	8	8	14	14	14	18	24
7.	Участие в соревнованиях	10	15	36	36	94	94	94	82	316
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1152</b>	<b>1560</b>
Недельная нагрузка		6	9	12	12	16	16	16	24	30