

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа № 7» г. Белгорода

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 года



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

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884.

Срок реализации по этапам спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный (спортивной специализации) – 5 лет
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Возраст зачисления: 7 лет и старше

Разработчики программы:

Заместитель директора Демидова О.В.

Инструктор-методист Ярцева Н.В.

Тренеры-преподаватели:

Шин Г.А.

Демидов М.И.

г. Белгород, 2023 год

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1. Краткая характеристика вида спорта «Настольный теннис» .....	5
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис» ..	6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	7
2.2. Требования к зачислению обучающихся, количественному и качественному составу групп.....	7
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.4. Виды (формы) обучения .....	10
2.5. Режим учебно-тренировочного процесса .....	11
2.6. Годовой учебно-тренировочный план .....	15
2.7. Календарный план воспитательной работы .....	17
2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.9. Планы инструкторской и судейской практики .....	24
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	25
3. Система контроля .....	26
3.1. Требования к результатам прохождения Программы .....	26
3.2. Оценка результатов прохождения Программы .....	28
4. Рабочая программа .....	29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	29
4.1.1. Физическая подготовка.....	29
4.1.2. Техническая подготовка .....	33
4.1.3. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка .....	35
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	38
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	38
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	38
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	39
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	40

### Приложения

Приложение №1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки МБУДО СШ № 7 «Настольный теннис»..... 41

Приложение №2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) МБУДО СШ № 7 «Настольный теннис».....41

Приложение №3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства МБУДО СШ № 7 «Настольный теннис».....	42
Приложение №4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства МБУДО СШ № 7 «Настольный теннис».....	43
Приложение №5 Программа тестирования технической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7 «Настольный теннис».....	44
Приложение №6 Контрольные нормативы к тестированию теоретической, тактической и психологической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7 «Настольный теннис».....	46
Приложение №7 Нормативные требования по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для обучающихся МБУДО СШ № 7 «Настольный теннис» .....	47
Приложение №8 Учебно-тренировочные мероприятия .....	48
Приложение №9 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки .....	49
Приложение №10 Обеспечение спортивной экипировкой .....	52
Приложение №11 Учебно-тематический план .....	53
Приложение №12 Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития .....	63
Приложение №13 Методические рекомендации и материалы .....	77

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта «Настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022г. № 884 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

- Приказ Минспорта России от 20.12.2021 N 999 (ред. от 10.04.2023) Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады);

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

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

### **Основные задачи спортивной подготовки:**

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, физических способностей и возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности, воспитание должных морально-этических, волевых и других качеств личности, которые обеспечивают максимальную мобилизацию и концентрацию усилий обучающегося;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления теннисиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки теннисистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и Настольный теннисом, в частности.

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта «теннис»**

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

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность игры для широких слоев населения, современный настольный теннис достаточно технически и физически сложный вид спорта, который требует от занимающихся хорошей физической и психологической подготовленности. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом, не только сделала его таким популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и Чемпионаты мира среди ветеранов. С признанием Международным

олимпийским комитетом массовости, популярности и подлинно спортивного характера игры – настольный теннис в ноябре 1977 года был признан олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал на 22 летних Олимпийских играх в Сеуле.

В семье игровых видов спорта настольный теннис один из медалёмких олимпийских видов спорта – на Олимпийских турнирах разыгрывается 5 комплектов медалей.

Настольный теннис – игровой вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см. Спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий.

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча.

Занятия настольным теннисом воспитывают силу воли и бойцовский характер, а также развивают и совершенствуют такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение внимания и т.п., развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое. Систематические занятия настольным теннисом – не только укрепляют здоровье, но оказывают положительное влияние на учебную и трудовую деятельность и помогают в жизненных ситуациях.

## **1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис»**

Настольный теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

**Современный настольный теннис характеризуется следующими особенностями:**

1. **Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки** (длительность розыгрыша очка и т.д.).
2. **Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций.** Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых обучающимся в течение матча.
3. **Варьирование степени усилий.** Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.
4. **Чередование длительности усилий и отдыха.** Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха.

5. **Опосредованное выполнение ударного действия.** Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, материал также имеют влияние на ударное действие).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Примечание: возраст обучающегося определяется по году рождения (на 31.12 текущего года)

### 2.2. Требования к зачислению обучающихся, количественному и качественному составу групп

#### Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России, желающие заниматься теннисом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), в минимальном возрасте – 7 лет (по году рождения). Отбор для комплектования групп спортивной подготовки производится на конкурсной основе по результатам сдачи контрольных нормативов вступительных экзаменов, организуемых в форме тестирования (Приложение №1).

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП или спортсменами этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направлена на: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие, повышение уровня общей физической подготовленности, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, овладение основами техники и тактики настольного тенниса, подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4), получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, воспитание нравственных качеств, ознакомление с общими знаниями антидопинговых правил.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие об уровне спортивной подготовленности, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов, продолжительность подготовки на этапе начальной подготовки составляет 2 (два) года.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые обучающиеся, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП) (Приложение №2), техническая подготовка (ТП) (Приложение №5), теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (Приложение №6), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Приложение №7).

На учебно-тренировочный этап, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие подготовку на этапе начальной подготовки в СШ, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов продолжительность подготовки на учебно-тренировочном этапе составляет 5 (пять) лет.

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, получившие медицинское заключение по итогам углубленного медицинского обследования о допуске к занятиям спортом, успешно прошедшие этап спортивной

специализации при условии положительной сдачи нормативов переводных экзаменов по дисциплинам: физическая подготовка (ФП) (Приложение №3), техническая подготовка (ТП) (Приложение №5, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (ТТПП) (Приложение №6), а также нормативных требований по выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) (Приложение №7).

На этап совершенствования спортивного мастерства, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе в СШОР, но выполнившие все критерии отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность подготовки и возраст обучающихся на данном этапе не ограничиваются при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «Настольный теннис» и участия в спортивных соревнованиях по виду спорта «Настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, в целях совершенствования спортивной подготовки, развития специальных физических качеств, укрепления здоровья и достижения максимальных спортивных результатов обучающихся. Объем учебно-тренировочной нагрузки спортивных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается на спортивный сезон в начале учебного года, с учетом этапа и года подготовки обучающихся, специфики групп и перспективной целесообразности, в пределах норматива максимального количества часов, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис». Объем учебно-тренировочной нагрузки каждой спортивной группы утверждается приказом директора СШ.

Продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

## 2.4. Виды (формы) обучения

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, тестирование);
- учебно-тренировочные мероприятия, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приложение № 8);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

## Объем соревновательной деятельности

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

В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся, одни соревнования должны быть **контрольными**, другие – **отборочными**, третьи – **основными**, что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки обучающихся и планировании их соревновательной деятельности. В группе учебно-тренировочного этапа 1-го года подготовки планируется участие в 6 турнирах, из которых – 1 контрольные и 2 отборочные. В группе учебно-тренировочного этапа 2-го года подготовки планируется добавить еще одно отборочное соревнование. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит – совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, начиная с 3-го года подготовки, принимают участие уже в 8 турнирах: из которых 1 – контрольные, 2 – отборочные и 5 – основных. В группах совершенствования спортивного мастерства количество турниров увеличивается до 14, планируется сыграть 10 основных соревнований.

## **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «теннис»**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «Настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

### **2.5. Режим учебно-тренировочного процесса**

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. График проведения занятий учебно-тренировочных групп (расписание учебно-тренировочных занятий) составляется исходя из недельной нагрузки утвержденного годового учебно-тренировочного плана СШ без учета самостоятельной подготовки обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается Организацией самостоятельно и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судебная практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период

проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки обучающихся.

### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых практических и теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований). Кроме того, проводятся тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования. Также, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых

мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «Настольный теннис» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	1 года		2 года	
	ч	%	Ч	%
Общая физическая подготовка	94	40	125	40
Специальная физическая подготовка	70	30	93	30
Техническая подготовка	59	25	79	25
Теоретическая подготовка	2	1	3	1
Тактическая подготовка	7	3	9	3
Психологическая подготовка	2	1	3	1
Всего	234	100	312	100
Максимальное количество часов в неделю	4,5		6	

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе УТ по виду спорта «Настольный теннис» (ч)

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1-2 года		3-4 года		5 года	
	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	144	23	102	14	108	13
Специальная физическая подготовка	106	17	182	25	208	25
Техническая подготовка	212	34	256	35	290	35
Теоретическая подготовка	44	7	50	7	58	7
Тактическая подготовка	50	8	58	8	68	8
Психологическая подготовка, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	4	30	4	34	4
Инструкторская и	6	1	8	1	16	2

судейская практика						
Спортивные соревнования	38	6	42	6	50	6
Всего	624		728		832	
Максимальное количество часов в неделю	12		14		16	

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе ССМ по виду спорта «Настольный теннис» (ч)

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-2 года	
	ч	%
Общая физическая подготовка	126	13
Специальная физическая подготовка	172	17
Техническая подготовка	322	32
Теоретическая подготовка	80	8
Тактическая подготовка	160	18
Психологическая подготовка, Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	4
Инструкторская и судейская практика	40	4
Спортивные соревнования	100	10
Всего	1040	
Максимальное количество часов в неделю	20	

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки															
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет				Свыше трех лет				Без ограничений		Без ограничений	
		НП 1		НП 2		УТ1		УТ2		УТ3.-4		УТ 5.					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	94	40	125	40	<b>144</b>	23	144	23	<b>102</b>	<b>14</b>	108	13	<b>136</b>	13	<b>112</b>	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	70	30	93	30	<b>106</b>	17	106	17	<b>182</b>	<b>25</b>	208	25	<b>177</b>	<b>17</b>	160	<b>13</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	7	3	9	3	<b>38</b>	6	38	6	<b>42</b>	<b>6</b>	50	6	<b>104</b>	10	<b>248</b>	20
4.	Техническая подготовка (%)	59	25	79	25	<b>212</b>	34	212	34	<b>256</b>	<b>35</b>	290	35	<b>291</b>	28	<b>273</b>	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	1	3	1	106	17	106	17	28	<b>3</b>	152	10	1	22	332	26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	0	0	6	1	6	1	<b>8</b>	<b>1</b>	37	16	2	4	<b>24</b>	2
7.	Медицинские, медикобиологические,	2	1	3	1	12	2	12	2	<b>8</b>	<b>1</b>	37	8	1	6	<b>99</b>	8

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)																
	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234	100	312	100	624	100	624	100	728	100	832	100	1040	100	1248	100
	<b>Количество часов в неделю</b>	4,5		6	12	12	14	16	20	24							
	<b>Количество тренировок в неделю</b>	3	3	4	4-5	5-6	6	5	6								
	Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	312	260	312								
	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>	10			8				4	2							

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждаются учебные планы для каждой учебно-тренировочной группы и расписание учебно-тренировочных занятий. Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

*Запланированный к прохождению годовой объем учебного материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену учебно-тренировочных занятий, годовой объем материала, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, распределяется тренером-преподавателем и осваивается обучающимися в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов или в форме самостоятельной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.*

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul> <p>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Беседы и изучение вопроса в рамках теоретической подготовки. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремистской деятельности	<b>Беседы, инструктажи.</b>	В течение года
2.4	Мероприятия, направленные на профилактику наркомании	<b>Беседы.</b>	В течение года
2.5	Мероприятия, направленные на обеспечение санитарноэпидемиологического благополучия населения	<b>Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса.</b>	В течение года, по мере необходимости
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	<b>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и</b>	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
3.3.	Мероприятия, направленные на формирование экологической культуры	Беседы, онлайн-викторины природоохранного содержания, участие в экологических мероприятиях.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, открытые занятия для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## **2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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

с локальными нормативными актами, связанным осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-

контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

### **Определения терминов**

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

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

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных Субстанций и Запрещенных методов.

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

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

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

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в

момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или Национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Формирование необходимых антидопинговых знаний и понимания существующей проблемы в спорте осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Антидопинговые правила».

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото, видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
<b>Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства Этап</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

<b>высшего спортивного мастерства</b>	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
---------------------------------------	------------	--	----------------	---

На основе данного плана составляется ежегодный план-график антидопинговых мероприятий в СШ.

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

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также овладение практикой судейства в рамках учебно-тренировочного процесса.

Для понимания целей и задач спортивной тренировки, обучающиеся должны четко представлять структуру учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть), уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой обучающихся. Подвижная игра – одна из составных частей учебно-тренировочного занятия этапа начальной подготовки, которую так же может проводить помощник тренера-преподавателя в лице его воспитанника.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволяет тренеру-преподавателю приучить обучающихся к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения. В учебно-тренировочных группах тренер-преподаватель под своим контролем может позволить проводить разминку кому-то из обучающихся в группе, а позже и доверять ее проведение обучающимся самостоятельно. Очень важно научить обучающихся умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и умению их исправлять.

В рамках инструкторской практики, обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа, приобретают навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; учатся составлять конспекты учебно-тренировочных занятий в соответствии с поставленными задачами. Все это способствует формированию сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; интересу к педагогической работе, наставничеству.

Судейская практика, также входит в спортивную подготовку, начиная с учебно-тренировочного этапа. Уже на этапе начальной подготовки, дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Теоретическая подготовка судейства осуществляется в процессе изучения программного материала раздела «Правила игры в настольный теннис. Структура соревнований», в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Практическое применение этих знаний осуществляется в ходе формирования навыков игры на счет и судейства соревнований внутри группы в процессе учебно-тренировочных занятий в рамках освоения технической подготовкой. В ходе судейской практики обучающиеся овладевают теоретическими знаниями и практическим применением терминологии и правил тенниса, приобретают навыки судейства и проведения спортивных соревнований в качестве

помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, а также самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Инструкторская и судейская практика, как вид спортивной подготовки включены в учебно-тренировочный процесс, начиная с учебно-тренировочного этапа, и проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным и учебно-тематическим планом (Приложение №11).

## **2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Восстановительные средства применяются комплексно в определенных сочетаниях и дозировках, зависящих от конкретных задач учебно-тренировочной деятельности.

Основные восстановительные средства – *педагогические*. Они являются неотъемлемой частью рационального построения учебно-тренировочного процесса, необходимой для восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии (между упражнениями), так и в учебно-тренировочном процессе в целом (циклами занятий);
- рациональное сочетание средств разной направленности, использование переключения видов спортивной деятельности;
- эффективные и полноценные разминки и заключительные части занятий;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- использование специальных профилактических разгрузок и упражнений, направленных на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- рациональная организация режима дня.

*Психологические* средства наиболее действенны для снижения уровня психической напряженности:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг;
- психомышечная тренировка, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, музыка для релакса, внушение, сон, отдых.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления и оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние полного расслабления мускулатуры с ощущением тепла, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

### ***Медико-биологические средства восстановления:***

- рекомендации обучающимся по применению физических средств восстановления (массаж, спортивные растирки, гигиенического душа (теплый – успокаивающий, прохладный, контрастный, вибрационный), ванны (хвойные, жемчужные, солевые), бани, водных процедур закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, кислородотерапия);

- рекомендации по применению специализированного и сбалансированного питания, витаминизации с учетом возрастных и сезонных особенностей.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды и других причин. В связи с этим, выбор и применение восстановительных средств для каждого обучающегося осуществляется в индивидуальном порядке в рамках самостоятельной подготовки.

Необходимые рекомендации предоставляются в процессе изучения программного материала теоретической подготовки, в соответствии с годовым учебно-тематическим планом (Приложение №11). В медицинские и медико-биологические мероприятия входит обязательное углубленное медицинское обследование обучающихся, согласно Плану-графику диспансеризации, утвержденного директором СШ на год.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Настольный теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Настольный теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- укрепление здоровья.

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

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

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «Настольный теннис»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Настольный теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

### **3.2. Оценка результатов прохождения Программы**

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

Аттестация (переводные экзамены) проводится по окончании учебного года. Оценка результатов определяет уровень освоения Программы и возможность зачисления и перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

#### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «теннис» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (Приложение №1).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Настольный теннис» (Приложение №2).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Настольный теннис» (Приложение №3).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Настольный теннис» (Приложение №4).  
Тестирование технической подготовленности (ТП) по итогам освоения Программы (Приложение №5).

Тестирование теоретической, тактической и психологической подготовленности (ТТПП) по итогам освоения Программы (Приложение №6).

Оценка выполнения нормативных требований к выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях (РСТ) по итогам года спортивной подготовки (Приложение №7).

Порядок проведения переводных экзаменов и комплектования учебно-тренировочных групп в СШ определяется соответствующим локальным нормативным документом, согласованным Педагогическим советом СШ и утвержденным директором СШ.

## 4. Рабочая программа

Планирование и организация учебно-тренировочного процесса по Программе в СШ осуществляется на основании следующих документов:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.
2. Годовой учебно-тренировочный план.
3. Учебно-тематический план.
4. Учебные планы по этапам и годам спортивной подготовки (рабочие программы тренеров-преподавателей).
5. Годовые планы-графики расчета учебно-тренировочных часов по этапам и годам спортивной подготовки.
6. Расписание занятий СШ.
7. Журнал учета работы учебно-тренировочной группы (заполняется тренером-преподавателем по установленной форме).
8. Годовые индивидуальные планы подготовки обучающихся этапов ССМ и ВСМ.

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

#### 4.1.1. Физическая подготовка

Степень развития физических качеств, в значительной мере, определяет уровень достижений обучающегося. Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие *физические качества*.

**Быстрота реакции, сложная.** Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, теннисист может выбрать правильное ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования.

**Силовые способности.** Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. Это значит, что прежде, чем приступить к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать

нужные предпосылки – укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в настольный теннис.

**Координационные способности (ловкость)** – это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (внешних условий игры, изменения тактики соперника и др.). Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает (в связи с изменяющейся ситуацией) и рационально использует такие физические качества как сила, быстрота, гибкость.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. При хорошо развитой гибкости обучающемуся при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

**Выносливость** – это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т.е. способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

### Упражнения для воспитания физических качеств

#### • **Упражнения для воспитания силовых способностей**

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

#### **Упражнения с преодолением собственного веса:**

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь;
- приседания на одной ноге;
- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

#### **С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):**

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;

- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

***С гантелями (вес 0,5 кг):***

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях – одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх
- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

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

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом – взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной – взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

• **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.
- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

• **Упражнения для воспитания скоростных качеств**

***Быстрота реакции:***

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

***Быстрота начала движений и набора скорости:***

- бег на 3,6,10,20,30,60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

***Частота шагов:***

- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле

• **Упражнения для развития быстроты и ловкости**

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

• **Упражнения для воспитания координационных способностей**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.; - бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, двумя руками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их, соответственно, справа и слева;
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

- **Упражнения для развития гибкости**

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

- **Упражнения для развития выносливости**

- бег равномерный и переменный;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

Для обучающихся групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств эффективно использовать подвижные игры и эстафеты. (Комплексы упражнений для СФП: Профессиональный теннисный журнал РТК «Игра растет вместе с детьми» (Подход к обучению детей в возрасте до 10 лет с учетом особенностей их развития), автор М.Баррел).

*Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.*

#### **4.1.2. Техническая подготовка**

*Техническая подготовка - процесс овладения техническими приемами настольного тенниса, обучение обучающихся технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.*

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

**1. Техника хвата теннисной ракетки** - европейская, азиатская, правильная хватка.

**2. Жонглирование теннисным мячом** - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.

**3. Передвижения теннисиста** - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.

**4. Стойка теннисиста** - пружинистая система всего организма.

**5. Основные виды вращения мяча:** накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.

**6. Подачи мяча:** «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).

**7. Удары по теннисному мячу:** удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

## **Требования к технике безопасности теннисистов**

Профилактика травматизма является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм, особенно при нахождении в зале одновременно большого количества (более 8-и) занимающихся, не допускать столкновений и нарушений дисциплины. Обучающиеся должны быть проинструктированы о правилах техники безопасности и особенностях поведения в зале. Обучающиеся должны точно выполнять задание тренера-преподавателя, быть внимательными, не наступать на теннисные мячи, инвентарь и оборудование, наносить удары ракеткой по столу и оборудованию и т.д. Особое внимание необходимо уделять технике безопасности при выполнении ударов по мячу, в целях недопущения попадания мячом в людей, находящихся рядом с ним. Пол зала должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках – нельзя начинать занятия на не просохших покрытиях (влажной уборки). Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм - двери, окна, открытые в сторону зала состояние технического инвентаря и оборудования, устройство для натяжения троса сетки.

Кроме технической составляющей профилактики травматизма, тренер-преподаватель должен знать, что подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная

разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося теннисного инвентаря, оборудования и экипировки.

К методическим причинам следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф.Башкирову).

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека, а также правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. **Основное правило профилактики травматизма: полноценная по продолжительности и интенсивности разминка. Выполнять учебно-тренировочную нагрузку необходимо только после разминки с достаточным согреванием мышц.**

Также во избежание травм рекомендуется:

- качественно подготавливать мышцы нижних конечностей к быстрым перемещениям;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности покрытия и освещенностью зала;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнение на растягивание «стретчинг».

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится тренером-преподавателем 2 раза в год, с отметкой в журнале учета работы учебно-тренировочной группы.

### 4.1.3. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка

#### Теоретическая подготовка

*Теоретическая подготовка – вид подготовки обучающихся, направленный на овладение основными понятиями и теоретическими знаниями в области вида спорта «Настольный теннис» и физической культуры и спорта в целом, а также формирование потребности в здоровом образе жизни.*

Процесс теоретической подготовки может быть организован как на учебно-тренировочных занятиях, так и в самостоятельной подготовке, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для лучшего усвоения материала, наравне с устными методами и приемами (беседы, инструктажи, объяснения, анализирование), активно используются наглядные (демонстрация фото и видео), игровые (игры и викторины и т.п.), практические приемы (ведение дневника обучающегося, построение схем и т.п.), использование современных компьютерных технологий и др.

### Тактическая подготовка

***Тактическая подготовка – вид подготовки обучающихся, направленный на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля игры и достижение спортивного мастерства. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.***

Для разных учебно-тренировочных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от их подготовленности, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла. В группах ССМ и ВСМ совершенствование технико-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем и обучающимся.

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов до приобретения совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на учебно-тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

### Принципы тактического построения игры

На тактику в игре в настольный теннис влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Использование в игре нестандартных ударов открывают возможности для проведения скрытной игры.

## Психологическая подготовка

*Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.*

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка – формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств (подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленность; волевая и мотивационная подготовка).

Специальная психологическая подготовка – формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающихся, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику, этапу тренировки, освоению конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.)

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В.Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающегося, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру, и др.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Годовой объем учебного материала раздела теоретической, тактической и психологической подготовки и распределение тем для изучения в течение учебного года по этапам и годам подготовки, представлен в Учебно-тематическом плане (Приложение 11).

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

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Настольный теннис» не ниже всероссийского уровня.
5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис».

## **6. Условия реализации Программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

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

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135, с изменениями, внесенными в приказом Минтруда России от 12.12.2016 №727) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Информационное обеспечение деятельности СШ – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства СШ с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### **Перечень информационно-методического обеспечения**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (утверждено Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г.).
4. Приказ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Минюстом России 05.04.2016, рег.№ 41679).
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2007
6. Барчукова Г.В Настольный теннис. Москва ФиС 1990
7. Коц Я.М. Спортивная физиология. Москва ФиС 1986
8. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психо-технические игры в спорте. Москва ФиС 1985

Учебное пособие по обучению игре в настольный теннис:

<https://youtu.be/bJje4NeO0xc>

<https://youtu.be/0RmVrgq4o24>

<https://youtu.be/kHIEc93X104>

<https://youtu.be/Q7oJWLj2sPo>

[https://youtu.be/s\\_fBqmQleh4](https://youtu.be/s_fBqmQleh4)

#### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>

## Приложение № 1

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше	
			обучения		года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1 .	Челночный бег 3x10 м.	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1 .	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
2.2 .	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее		Не менее	
			35	30	45	40

## Приложение № 2

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,7      6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,7      9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			14      9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5      +7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125      120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			3      -
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			-      9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее
			75      65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		«первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3х лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

## Приложение № 3

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## Приложение № 4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение №5

**ПРОГРАММА**  
**тестирования технической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7**

Техническое действие	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 и старше
<i>1. Удары (справа/слева)</i>							
<i>1. Атакующие удары справа:</i>							
а) из боковой позиции	+						
б) по диагонали		+					
в) по прямой			+				
<i>2. виды жонглирования мячом:</i>							
а) удары по мячу правой стороной ракетки	+	+	+	+	+	+	+
б) удары по мячу левой стороной ракетки		+	+	+	+	+	+
в) двумя сторонами поочередно			+	+	+	+	+
г) на разную высоту (выше и ниже уровня глаз)				+	+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>3. игра накатом:</i>							
а) по направлениям полета мяча			+	+	+	+	+
б) накатом справа				+	+	+	+
в) накатом слева				+	+	+	+
г) различные варианты по длине полета мяча					+	+	+
4. игра одним видом удара в одном (в разных) направлении:			+	+	+	+	+

а) из двух точек				+	+	+	+
б) из трех точек					+	+	+
<b>II. Прием подачи</b>							
а) с верхним вращением	+	+	+	+	+	+	+
б) при помощи атакующего удара и толчка		+	+	+	+	+	+
в) срезкой с нижним вращением			+	+	+	+	+
г) накатом с нижним вращением					+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<b>III. срезка</b>							
а) быстрая		+	+	+	+	+	+
б) медленная				+	+	+	+
в) в передвижении				+	+	+	+
г) с вращением мяча					+	+	+
<b>IV. Подрезка</b>							
1)							
а) подрезка с добавлением вращения	+	+					
б) подрезка без вращения мяча		+	+				
в) подрезка + топ-спин				+			
2.							
а) подрезка + внезапный завершающий удар из средней зоны			+	+	+	+	+
б) подрезка + внезапный завершающий удар из средне-дальней зоны				+	+	+	+
в) с отходом в боковую позицию					+	+	+

## ИНСТРУКЦИЯ

### оценки тестирования технической подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на **выбор и умение применять в игре:**

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

**На выполнение каждого технического действия (удара) обучающемуся предоставляется 3 попытки.**

Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

**Примечание:**

- 1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.
- 2) Обучающиеся 7 лет (ГНП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.
- 3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).
- 4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).
- 5) При удержании мяча оценивается способность обучающегося выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).
- 6) При выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке обучающийся должен выполнить завершающий удар с лета.

Приложение №6

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**к тестированию теоретической, тактической и психологической**  
**подготовки обучающихся для переводных экзаменов МБУДО СШ № 7**

<b>Группа</b>	<b>Кол-во вопросов по теории</b>	<b>Кол-во вопросов по правилам тенниса</b>	<b>Общее кол-во вопросов в тесте</b>	<b>Минимальное кол-во правильных ответов</b>	<b>Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ</b>
<b>ГНП-1</b>	2	2	<b>4</b>	2	1
<b>ГНП-2</b>	3	3	<b>6</b>	3	0,7
<b>ГНП-3</b>	4	4	<b>8</b>	4	0,5
<b>УТГ-1</b>	5	5	<b>10</b>	5	0,4
<b>УТГ-2</b>	6	6	<b>12</b>	6	0,35
<b>УТГ-3</b>	7	7	<b>14</b>	7	0,3
<b>УТГ-4</b>	7	7	<b>14</b>	8	0,35
<b>УТГ-5</b>	8	8	<b>16</b>	9	0,3

<b>ГССМ-1</b>	8	8	<b>16</b>	10	0,35
<b>ГССМ-2</b>	9	9	<b>18</b>	11	0,3
<b>ГССМ-3- ВСМ</b>	9	9	<b>18</b>	12	0,35

**Примечание:** оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов обучающийся СШ получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена – 5 баллов, в остальных случаях – оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.

Приложение №7

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных  
соревнованиях для обучающихся МБУДО СШ № 7**

Этап подготовки	Минимальный спортивный разряд (2 бала)	Балл за спортивный разряд выше минимального	Минимальное количество сыгранных турниров (2 балла)	Балл за участие в большем количестве турниров, чем предусмотрено ФССП
<b>НП-2</b>	нет	0,5	<b>3</b>	0,5
<b>УТГ-1</b>	III юн		<b>6</b>	
<b>УТГ-2</b>	II юн		<b>6</b>	
<b>УТГ-3</b>	I юн		<b>6</b>	
<b>УТГ-4</b>	III		<b>8</b>	
<b>УТГ-5</b>	II- I		<b>8</b>	
<b>ССМ-1</b>	КМС		<b>14</b>	
<b>ССМ-2</b>	КМС		<b>14</b>	
<b>ССМ-3</b>	КМС		<b>14</b>	
<b>ВСМ</b>	МС		<b>14</b>	

**Примечание:**

1. Оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, максимальное количество баллов за спортивный разряд – 2,5 балла, максимальное количество баллов за участие в соревнованиях – 2,5 балла.
2. Баллы за спортивный разряд засчитываются при его наличии на дату сдачи экзамена, при отсутствии спортивного разряда у обучающихся УТГ-2 – ССМ-3 – 0 баллов, при отсутствии спортивного разряда у обучающихся ГНП-3 и УТГ-1 – 1 балл.
3. Баллы за участие в соревнованиях (турнирах) засчитываются только при участии в соревнованиях (турнирах) в течение текущего года спортивной подготовки, при отсутствии сыгранных турниров – 0 баллов. При участии в меньшем (чем минимальное) количестве соревнований – от установленного минимального количества баллов (2 балла) за соревнования (турниры) отнимается 0,1 балла за каждое недостающее соревнование. При участии в большем (чем минимальное) количестве соревнований – к установленному количеству баллов (2 балла) добавляется 0,1 балла за каждое дополнительное соревнование (турнир), но не более 0,5 балла.

## Приложение № 8

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерств
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21

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

Приложение № 9

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения оснований накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки (до одного года обучения/ свыше одного года обучения): 15-30 часов</b>			
История возникновения вида спорта и его развитие	1-2	Февраль, март, сентябрь	ГНП-1. Зарождение и развитие вида спорта. ГНП-2. Турниры - правильные названия, периодичность и места проведения.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	Январь, февраль	ГНП-1. Понятие о физической культуре и спорте. Отличия и сходства. Формы физической культуры. ГНП-2. Физкультурные и спортивные мероприятия.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1-2	Март	ГНП-1. Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. ГНП-2 Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.
Закаливание организма	1	Февраль, март, май, сентябрь	Знания и основные правила закаливания. Виды закаливания: закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1-2	Март, апрель	ГНП-1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. ГНП-2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок. Понятие о травматизме. Обезвоживание, солнечный и тепловой удара и меры их предупреждения.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	Январь, февраль, май	<p>ГНП-1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий.</p> <p>ГНП-2. Структура спортивной тренировки (подготовительная, основная, заключительная), их задачи. Разминка, ее задачи и значение в профилактике травматизма. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований.</p>
Физические качества и физическая подготовка.	1-2	Февраль, март	<p>ГНП-1. Значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p>ГНП-2. Виды физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость).</p>
Режим дня и питание обучающихся	1	Январь, февраль, апрель, сентябрь	<p>ГНП-1. Режим дня спортсмена. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>ГНП-2 Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса (сочетание учебных занятий и подготовки к школе и тренировок). Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4-11	Январь, декабрь	<p>ГНП-1. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>ГНП-2 Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Моделирование условий на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях внутри группы для практического овладения тактическими построениями. Освоение умений строить тактику в соревнованиях.</p>
Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.	3-7	Февраль, декабрь	<p>ГНП-1. Правила игры в настольный теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- счет в партии,</li> <li>- счет в матче.</li> </ul> <p>ГНП-2. Терминология ведения счета в партии.</p> <p>Правила игры в настольный теннис:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- счет в при счете «равно»,</li> <li>- очередность подачи в матче.</li> </ul>

<b>Учебно-тренировочный этап: до трех лет обучения: 75-98 часов / свыше трех лет обучения: 100-126 часов</b>			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Антидопинговые правила.	1-2	Январь-март, ноябрь	УТГ-1-2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. УТГ-3. Понятие «честного спорта» и роли выполнения антидопинговых правил. УТГ-4-5. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил. Опасность применения допинговых препаратов.
История и развитие мирового и отечественного тенниса. История возникновения олимпийского движения	2-3	Март	УТГ-1. Где и когда зародился теннис. В каких странах получил первое развитие. Международные структуры управления настольным теннисом. УТГ-2. Существующие категории турниров среди мужчин и женщин. УТГ-3. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). УТГ-4. История настольного тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год основания федерации настольного тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны. УТГ-5. История настольного тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров, годы побед сборных команд России (основные члены команд).
Режим дня и питание обучающихся. Здоровый образ жизни.	1-2	Январь, февраль, октябрь	УТГ-1. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режим спортсмена во время участия в соревнованиях. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Правильное питание, полезные и вредные для спортсменов продукты. УТГ-2. Режим дня и правильное питание в профилактике вирусных и инфекционных заболеваний. Рациональное, сбалансированное питание. УТГ-3. Правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность и свежий воздух. УТГ-4. Специализированное питание, энергетическая сбалансированность. Витамины и биологические добавки, их влияние на организм. УТГ-5. Здоровый образ жизни - соблюдение правил здорового образа жизни и недопущение пагубных привычек. Опасность курения, алкоголя и наркотических средств.

Строение и функции организма. Физиологические основы физической культуры. Физические качества и физическая подготовка.	1-2	Февраль, март	<p>УТГ-1. Развитие физических качеств теннисиста: виды упражнений (направленность, задачи, использование инвентаря). Основные двигательные функции и их применение в теннисе.</p> <p>УТГ-2. Влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время учебно-тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный). Физические характеристики ударных движений в настольном теннисе.</p> <p>УТГ-3. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности</p> <p>УТГ-4. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Подростковая физиология и проблемы роста.</p> <p>УТГ-5. Влияние индивидуальных особенностей строения организма и антропометрических данных теннисиста на игровые возможности.</p>
Врачебный контроль и самоконтроль.	1-2	Февраль, март	<p>УТГ-1. Восстановление после болезни, травмы.</p> <p>УТГ-2. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях. Подготовка к матчу.</p> <p>УТГ-3. Влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния я по показателям ЧСС.</p> <p>УТГ-4-5. Подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление и восстановление после длительных матчей. Спортивный массаж.</p>
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	февраль, май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Техника безопасности и профилактика травматизма	1-2	Январь февраль, март	<p>УТГ-1. Первая помощь при травмах.</p> <p>УТГ-2. Восстановление и помощь при легких травмах (растяжение, ушиб).</p> <p>УТГ-3. Техника безопасности при игре с различными покрытиями.</p> <p>УТГ-4-5. Причины травматизма (подбор инвентаря и снаряжения, оборудование площадок и тренировочных залов, адекватные оценки подготовленности спортсмена и спортивной нагрузки, понятие «перетренированность», физические нагрузки при травмах и заболеваниях, качество «разминки» и «заминки»).</p>

<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Основы спортивной подготовки.</p>	<p>12-18</p>	<p>Январь, декабрь</p>	<p>УТГ-1. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Анализ соревнований. УТГ-2. Планирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе. Федеральный стандарт спортивной подготовки: требования к прохождению этапа спортивной подготовки. Анализ соревнований. УТГ-3. Понятие циклов учебно-тренировочного процесса. Анализ соревнований. УТГ-4-5. Планирование соревновательной деятельности в годичном макроцикле (МаЦ). Требования федерального стандарта спортивной подготовки к зачислению на этап ССМ. Анализ соревнований.</p>
<p>Требования ЕВСК по выполнению нормативов для присвоения спортивных разрядов.</p>	<p>1-2</p>	<p>Февраль- апрель, июнь, сентябрь</p>	<p>УТГ-1. Наименование спортивных разрядов и их статус. ЕВСК. Статусы спортивных соревнований, условия и требования ЕВСК для присвоения 2-3 юношеских разрядов. УТГ-2. Условия и требования ЕВСК для присвоения 1-2 юношеских разрядов. УТГ-3. Условия и требования ЕВСК для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно). УТГ-4-5. Условия и требования ЕВСК для присвоения I спортивного разряда и КМС.</p>
<p>Правила вида спорта</p>	<p>10-18</p>	<p>Январь сентябрь</p>	<p>Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. УТГ-1. Правила игры в настольный теннис и регламент соревнований: - деление участников по возрасту и полу; - правильные удары (все случаи); - подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения. УТГ-2. Правила игры в настольный теннис и регламент соревнований:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ошибки при подаче;</li> <li>- когда подавать и принимать;</li> <li>- переигрывание подачи;</li> <li>- очередность приема подачи в парной игре;</li> <li>- регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.</li> </ul> <p>УТГ-3. Правила игры в настольный теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переигрывание очка;</li> <li>- проигрыш очка;</li> <li>- непрерывность игры;</li> <li>- подсказки игроку;</li> <li>- вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы;</li> <li>- роль судей: вопросы по фактически случившемуся и применению правил.</li> </ul> <p>УТГ-4-5. Правила игры в настольный теннис и регламент соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помеха;</li> <li>- права и обязанности игрока до, во время и после матча; кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения);</li> <li>- повтор и закрепление ранее изученных правил.</li> </ul>
<p>Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>	34-70	Январь декабрь	<p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Обучение тактическому мастерству.</p> <p><b><u>УТГ-1</u></b> Тактика ведения матча. Формирование тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством.</p> <p><b><u>УТГ-2</u></b> Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.</p> <p><b><u>УТГ-3</u></b> Тактика ведения матча. Планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.</p> <p><b><u>УТГ-4</u></b> Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Тактический опыт сильнейших спортсменов.</p> <p><b><u>УТГ-5</u></b> Тактика ведения матча. Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной</p>

			борьбы. Овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	2-4	Февраль-май, сентябрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.</p> <p><b><u>УТГ-1</u></b> Психологическая подготовка к соревнованиям, простейшие приемы: определение соревновательной цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.</p> <p><b><u>УТГ-2</u></b> Формирование мотивации соревновательной деятельности. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (приучение к самоконтролю): разминка, использование дыхательных упражнений (брюшное, ритмичное), самоубеждение, аутотренинг, релаксационные упражнения, изменение направленности сознания и др.</p> <p><b><u>УТГ-3</u></b> Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, способность противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение).</p> <p><b><u>УТГ-4</u></b> Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении противника, влияние на противника в ходе матча, «сбивание» темпа и ритма игры. Формирование общественно значимых мотивов выступления в соревнованиях.</p> <p><b><u>УТГ-5</u></b> Психологическая подготовка к соревнованиям: сбор информации об условиях предстоящего соревнования и возможностях противника, поиск слабых мест в психологии и поведении противника, «сбивание» темпа и ритма игры.</p>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства: 158-213 часов</b>			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2-3	июнь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса	3-5	апрель	История, состояние и развитие мирового и отечественного настольного тенниса. Система юношеских международных турниров: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация на турнирах.
Профилактика травматизма	2-4	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств (в т.ч. теннисных пушек).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	24-38	Январь декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ соревнований.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	8-12	Март сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	5-8	Июнь-сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России.
Правила тенниса и регламент соревнований:	6-10	Февраль август	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление ранее изученных вопросов (учебно-тренировочного этапа).</li> <li>- исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);</li> <li>- форма игроков;</li> <li>- перерывы между матчами игрока в ходе турнира.</li> </ul>
Антидопинговые правила	3-6	Март, август	Ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил.
Тактическая подготовка	92-106	Январь декабрь	Совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Сбор информации о соперниках, условиях и режиме предстоящих соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на предстоящем соревновании.
Психологическая подготовка	3-5	Май-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Восстановительные средства и мероприятия	10-16	Февраль декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>Этап высшего спортивного мастерства: 190-285 часов</b>			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2-4	Февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	3-4	Март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	48-78	Январь декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ соревнований.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	10-20	Февраль декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	12-20	Февраль ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Психологическая подготовка	103-135	Январь декабрь	Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической устойчивости к началу соревнования и восстановление ее в ходе соревнования.
Восстановительные средства и мероприятия	12-24	Январь декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация

### Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления:</li> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p>	<p>Психологические:</p> <p>Психологопедагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебнотренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.</li> </ul>

	-	витамины и минеральные вещества.	
--	---	----------------------------------	--

## Приложение № 12

*Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)*

Таблица 1

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11					
12	Зона интенсивного роста силы.				
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения.	Период наибольшего роста абсолютной силы.		Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).	
15					
16	Настоящая силовая подготовка.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
17					
Девочки					

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
14					
15	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
16					
17					

Таблица 2

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	

<sup>2</sup> Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

Таблица 3

## Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
	Мальчики					
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого)	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к
9						
10						

11	период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	периода реакции под влиянием систематической тренировки.		показателям взрослых.
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости 2%.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
13		Объёмы нагрузок большие.		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	
14						
15						
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.			Тенденция к стабилизации.
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10				Девочки в этот период		

11	значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	тренировки.	Интенсивно растёт темп движений.	движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
13						
14						
15		Объёмы нагрузок средние.				
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					
17						

Таблица 4

## Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	Прирост	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.	Наибольший темп	Наибольший рост	

9	<p>скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро</p>			<p>естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.</p>	<p>прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.</p>	
10	<p>повышается в возрасте 8-11 лет.</p>		<p>Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.</p>			
11		<p>В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет зона</p>		<p>Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).</p>		
12		<p>самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения</p>		<p>Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет на 4 см, от 16 до 17 лет на 9 см и от 17 до 18 лет на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума.</p>	<p>Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.</p>	
13	<p>Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.</p>	<p>результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.</p>	<p>Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.</p>			<p>В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).</p>

1	2					
14	То же, что и в 13	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет	То же, что и в 13 лет	То же, что и в 12-13 лет	Замедление темпов	То же, что и

15	лет	темпы прироста прыгучести снижаются.			прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	в 10-13 лет
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9						
10			Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.			Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.
11						
12		Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма.				
13						
14	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок.				Рекомендуется большой объём упражнений.	
15						
16						
17						

Таблица 5

## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15			
16			
17	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.		
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет.		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		

Таблица 6

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости	
Мальчики		
8-9		
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.	
13		
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.	
Девочки		
8-9		
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.	
14		
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.	

Таблица 7

## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.  Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15		

16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.
17	
Девочки	
8-9	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
10-12	
13-14	
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.
17	

Таблица 8

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии координационных способностей. Зона интенсивного нарастания пространственновременных показателей.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 4550%.
9					
10	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный,	Зона нарушения	Стабилизация. С 12 лет	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических
11					
12					
13					

14	объем нагрузки	достоверный прирост в развитии координационных способностей и завершается к 14 годам	гармонии движений.	наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.			
16					
17					

Девочки					
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объема нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.		Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9					
10	Увеличение объема упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.			
11					
12					

13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.	Стабилизация.
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.	
15		
16		
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.	

Таблица 9

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15				
16				
17				
Девочки				

8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.
9		
10		
11		
12	Зона активного формирования функции равновесия.	
13		
14		
15		
16	Стабилизация с незначительным снижением.	
17		

Таблица 10

## Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.	
9					
10			Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.		Увеличение подвижности плечевого сустава.
11					
12	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.			Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
13					
14					
15					
16	Снижение темпов развития гибкости				
17					
Девочки					

8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.			

**Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы**

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов).

Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 1

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / колво вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	





