

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
ЧПОУ ЮМТ
Протокол № 8 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ЮМТ
_____ Е.С. Федотенков
«31» августа 2026г.

Программа
спортивной секции по настольному теннису

Автор программы:
тренер – преподаватель Мальцев В. Г.

Армавир, 2026

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по настольному теннису (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Целью программы является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития теннисиста и корректировки уровня физической готовности.

Планируемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "теннис";
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "теннис";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях,
- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";
- повышение функциональных возможностей организма.

1 Общая характеристика курса

1.1 Характеристика вида спорта теннис, входящих в него спортивных дисциплин и его отличительные особенности

Теннис, или большой теннис — это игровой вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой — корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей

ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта — 23,77 м, ширина — 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон — боковые линии. За границами разметки — дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведённых только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведённой посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесённые на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

Многолетняя подготовка теннисиста - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки в Учреждении составляет десять и более лет и включает в себя этапы: тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Для планомерной подготовки спортсменов к достижению высоких результатов необходимо в первую очередь знать особенности своего вида спорта. Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность продолжительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (количество партий, сетов)
2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций на корте (действия соперника предугадать невозможно, количество двигательных действий зависит от покрытия корта, движения спортсмена синхронизированы с направлением посланного мяча)
3. Варьирование степени усилий (разнообразные по технике и силе удары, движения, ситуация в игре постоянно меняется)
4. Чередование длительности усилий и отдыха (фазы усилия и отдыха определяются уровнем мастерства теннисиста, уровнем натренированности, типом покрытия и пр.)
5. Опосредованное выполнение ударного действия (удары в теннисе совершаются ракеткой, от ее характеристик зависит очень многое)

6. Особенности связанные с условиями проведения турниров (категорийность, количество возможных рейтинговых очков при прохождении определенного круга) Программа спортивной подготовки направлена на достижение определенного спортивного результата, зачисление спортсменов в составы спортивных сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации.

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Дисциплины вида спорта - ТЕННИС

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	0130012611Я
парный разряд	0130022611Я
смешанный парный разряд	0130032611Я
командные соревнования	0130042811Я
пляжный теннис - парный разряд	0130052811Л
пляжный теннис - смешанный парный разряд	0130062811Л

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

В тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура - структура отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);
2. Мезоструктура - структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).
3. Макроструктура - структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка - выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к дорабочему.

1. В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 - 15 % от общего времени тренировочного занятия.

2. В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем $\frac{2}{3}$ времени от продолжительности всего занятия (70 - 75 %).

3. В заключительной части занятия постепенно снижется интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны в таблице 2

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Продолжительность этапов в годах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	6	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	13	2	не устанавливается
Этап высшего спортивного мастерства	14	не устанавливается	не устанавливается

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов* в неделю	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее кол-во часов в год	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного) Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная

нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены:

- по своему характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);
- по направленности - на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;
- по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро - и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает

необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прикладываемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности - средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии

с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

- обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и, тем самым позволяет повторно использовать их;
- служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно

короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров. Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки, однако степень сумма

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики. Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Показателями освоения программ спортсменами являются: - сдача приемных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП),

специальной (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП). Результаты сдачи оцениваются по нормативам, утвержденным в данной программе;

- выполнение разрядных требований, установленных для каждого года подготовки избранного вида спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на Тренировочный этап

Таблица 16

№ п/п	упражнения	показатели									
		1-ый год		2-ой год		3-ий год		4-ый год		5-ый год	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	150	140	152	142	154	144	156	146	158	148
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,2	2,3	2,17	2,27	2,14	2,24	2,11	2,21	2,08	2,18
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	5,8	5,8	5,9	5,9	6	6	6,1	6,1	6,2	6,2
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 х 8 м, не более, сек	15,6	15,6	15,1	15,1	14,6	14,6	14,1	14,1	13,6	13,6
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	13	13	15	15	18	18	21	21	25	25
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	5	5	7	7	10	10	14	14	18	18

2.7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа				
Спортивный разряд, наличие, не менее		-	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 сп.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

№ п/п	упражнения	показатели			
		до года		свыше года	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	6	5	7	6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	210	195	215	200
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	28	28	29	29
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	2,0	2,1	1,97	2,07
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	17,5	17,5	18	18
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 х 8 м, не более, сек	13,2	13,2	13,15	13,15
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	28	28	29	29

2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	21	21	23,	23
2.7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа			
Спортивный разряд, наличие, не менее		2 сп. (1-ый год)	1 сп. (2-ой год)	КМС (3-ий год и далее)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 18

№ п/п	упражнения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее, см.	3	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее, см.	216	200
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх, не менее, см.	31	31
2.2	Бег на 10 м с высокого старта, не более, сек.	1,95	2,05
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи, не менее, м	19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 6 x 8 м, не более, сек	13,1	13,1
2.5	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 сек, не менее, раз	30	30
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, не менее, раз	25	25
2.7	Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
Спортивное звание		Мастер спорта, Мастер спорта международного класса	

Примерная техническая программа (таблица 19)

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Оценка общая
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Удары с отскока							
1.1. Плоские удары с задней линии справа/слева (<i>для всех этапов</i>)							
1.2. Крученые удары с задней линии справа/слева* (<i>для этапов ТЭ-3 и выше</i>)							
1.3. Резанные удары с задней линии справа/слева* (<i>для этапов ТЭ-3 и выше</i>)							
1.4. Укороченные удары с задней линии справа/слева (<i>для этапов ТЭ-3 и выше</i>)							
1.5. «Свеча» (<i>для этапов ТЭ-3 и выше</i>) - обводящая крученая справа/слева; - обводящая резаная справа/слева.							
II. Удары с лета (<i>для всех этапов</i>)							
III. Удары над головой (<i>для всех этапов</i>)							
IV Подача (<i>для всех этапов</i>)							
4.1. В I квадрат в разные зоны:							
4.2. Во II квадрат в разные зоны							

Этапный контроль предполагает регистрацию нагрузок по периодам подготовки или за год в целом. Если один из периодов достаточно длителен, то он может быть разделен на несколько этапов. Тогда этот вид контроля проводится по завершении этапа. На каждом этапе или периоде должны ставиться свои задачи и по окончании этапа или периода необходимо контролировать их выполнение (общий объем работы, объем работы для решения каждой из задач и т.п.). Главной задачей контроля будет установление зависимостей между выполненной работой и результатами этой работы на основании оценки показателей соревновательной деятельности и результатов в тестах

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке спортсменов для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода их на следующий этап подготовки.

Порядок проведения

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта теннис и в соответствии с этапом подготовки.

Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год: в конце года, результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора Учреждения.

Общее руководство подготовкой и проведением сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляет администрация Учреждения.

Непосредственное проведение сдачи контрольно -
перевод

ных нормативов осуществляет тренер группы, а также инструктор-методист.

Порядок перевода

спортсмены переводятся на следующий этап при условии выполнения контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП.

Перевод спортсменов досрочно в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта теннис, переводятся на следующий этап подготовки.

Спортсмены, не освоившие программу спортивной подготовки предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап подготовки и оставляются на повторное обучение, но не более двух раз.

Перевод воспитанников на следующий год обучения, отчисление или повторное обучение на этапе, осуществляется приказом директора Учреждения.

