

# План спортивной подготовки (начального этапа) по виду спорта «Настольные теннис»



Над презентацией работала студентка РИСОТ/196-10  
Лесниченко Эвелина Андреевна

# Годовой тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в (%)

№	Виды спортивной подготовки	НП
1	Общая физическая подготовка	106 34%
2	Специальная физическая подготовка	53 17%
3	Техническая подготовка	113 36%
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	28 9%
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12 4%
<b>Общее количество часов:</b>		<b>312</b>



# Основная информация по виду спорта «настольный теннис». Этап начальной подготовки

Продолжительность этапа – 2 года.

Возраст для зачисления – 7 лет.

Количество лиц в группе – 10/16 человек.

Нормативы для зачисления в группу на данный этап подготовки:

Количество часов в неделю: – 6

Количество тренировок в неделю: – 3

Общее количество часов в год:  
- 312

Общее количество тренировок в год:  
- 156

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

## Требования к реализации программы начального этапа является:

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «настольный теннис»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

ПОДГОТОВКА

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки

## Основными формами осуществления спортивной подготовки является:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

МЕДИКО-ВОССТАВОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

## Планируемые показатели соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований, встречи	До года
Контрольные	2
Отборочные	-
Основные	2
Встречи	20

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

1 – незначительное влияние;

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние;

Условные обозначения:

Телосложение