

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 »**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
МБУ «СШ № 4»  
Протокол № 1 от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «СШ № 4»  
Пронин А.В.  
30.08.2019



**Спортивно-оздоровительная программа  
по настольному теннису**

срок реализации программы 1год  
Возраст обучающихся (6-18 лет)

**Составители программы:**

Заместитель директора М.Л.Гулевская  
Инструктор-методист Е.А.Миллер  
Тренер-преподаватель Л.В.Лукьянчикова

г.Липецк  
2019

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план .
3. Методическая часть.
  - \* Теоретическая подготовка
  - \* Общефизическая подготовка
  - \* Специально-физическая подготовка
  - \* Техническая подготовка
4. Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
5. Медицинский контроль.
6. Техника безопасности.
7. Список литературы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

### Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА обучения.

Рабочая программа составлена на основе федеральных стандартов спортивной подготовки спортсменов по виду спорта - настольный теннис.

### Цель программы:

Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью

детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 216 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Наполняемость групп СОЭ.**

Год обучения	Возраст	Количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академич. час.	Количество недель
СОЭ	С 6 лет	10-20	6	216

**\*\* В иных случаях решения рассматривается и принимается педагогическим советом.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы СОЭ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп групп,  
количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 216

(табл.1)

№	Содержания	Месяц												Все го
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	<b>Теоретическое</b> <b>занятия.</b>	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-	15
2	<b>Практические</b> <b>занятия:</b>													
2.1	Общая физическая подготовка.	8	7	7	9	6	3	5	4	8	5	5		67
2.2	Специальная физическая подготовка.	-	-	2	2	3	3	4	4	6	6	-	-	30
2.3	<b>Техническая</b> <b>подготовка:</b>													
2.3.1	Упражнения с мячом и ракеткой.	4	3	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-	12
2.3.2	Имитация передвижений.	-	1	1	1	2	1	-	-	-	-	-	-	6
2.3.3	Имитация ударов.	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	9
2.3.4	Имитация ударов у тренировочной стенки, крышкой стола.	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	9
2.3.5	Игра ударами на столе по элементам.	-	-	-	-	1	3	2	2	-	2	5	4	19
2.3.6	Свободная игра на столе.	-	-	-	-	-	1	3	3	3	1	3	4	18
2.3.7	Групповые игры на столе.	-	-	-	-	-	1	3	2	2	1	3	3	15
2.3.8	Игры на счет.	-	-	-	-	-	-	1	2	2	3	3	1	12
3.	Контрольные упражнения и соревнования.	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	<b>Всего:</b>	16	13	13	16	16	16	21	21	26	21	21	16	216

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.

- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

- Правила поведения учащихся на занятиях.

- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

- Спортивная одежда и обувь.

- Простейшие приспособления для тренировки.

- Правила техники безопасности.

- Гигиена. Режим дня спортсмена.

- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.

- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

- Краткое содержание занятий.

- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером.

- Простейшие игры в группе, на столе.

- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей.

- Домашние задание. Выполнение домашних заданий.

#### Модуль 1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

## **Модуль 2 Развитие физических качеств (СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА).**

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

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).



Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

### **Модуль 3                    ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На возрастном уровне начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячу, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;

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

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

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

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

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

- игра на счёт разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24

встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

таблица №2

#### **Контрольные нормативы по общей физической подготовки для учащихся групп СОЭ.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 20м с высокого старта	4.6-4.8	4.3-4.8
2	Бег 30м с высокого старта	5.4- 5.9	5.3-5.6
3	Прыжок в длину с места (см)	145-155	150-160
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	15-25

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнений, более высокий результат говорит о перспективности учащего, более низкий-наоборот.

таблица №3

#### **Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп СОЭ.**

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Откидка справа по диагонали	20-30
2	Откидка слева по диагонали	20-30
3	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3мин.)	15 и менее от 15 до 20
4	Подача справа откидкой	7-9
5	Подача слева откидкой	7-9

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащегося.

#### **5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется в поликлинике по месту жительства или в ОВФД. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год.

## 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности.

1.1 Настоящая инструкция предусматривает безопасное поведение учащихся в спортивной школе (отделения шахматы и настольный теннис)

1.2 Допуск к учебно-тренировочному процессу (УТП) осуществляется по заключению врача о состоянии здоровья, после прохождения инструктажа по технике безопасности.

1.3. За нарушение дисциплины и невыполнение настоящей инструкции учащийся отстраняется от занятий. При повторном нарушении на педагогическом совете рассматривается вопрос об исключении из школы,

1.4. За порчу имущества и инвентаря учащийся несёт материальную ответственность.

2. Требования безопасности перед началом УТИ.

2.1 На занятия необходимо приходить здоровым, без признаков гриппозных

заболеваний.

2.2 Для отделения шахматы:

войдя в вестибюль, снять верхнюю одежду и повесить на вешалку. Для отделения настольный теннис:

войдя в спортзал, снять верхнюю одежду, надеть сменную обувь и спортивную одежду за ширмой.

3. Требования безопасности во время проведения УТП.

3.1 Занятие начинается по команде тренера.

3.2 При проведении занятий запрещается:

3.2.1 Сидеть и опираться на столы настольного тенниса

3.2.2 Выходить без разрешения тренера.

3.2.3 Брать без разрешения тренера инвентарь.

3.2.4 Использовать тренировочный инвентарь не по назначению. Ракетки для настольного тенниса должны быть без надломов и трещин.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 В случае непредвиденных ситуаций (пожар, подтопление водой и т. д.) вести себя спокойно, не создавать панику, выполнять команды тренера-преподавателя.

5. Требования безопасности по окончании УТП.

5.1 Сдать инвентарь тренеру.

5.2 Для отделения настольный теннис:

Переодеться и переобуться, надеть верхнюю одежду за ширмой без суеты, покинуть спортзал.

Для отделения шахматы:

Надеть верхнюю одежду без толкотни и суеты покинуть помещение школы.

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольного тенниса.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.