

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 »**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
МБУ «СШ № 4»  
Протокол № 1 от 15 июля 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ «СШ № 4»  
Фурсов С.Л.  
Приказ № 10-ОД от 15.07.2020г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  
(в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «настольный теннис» ,  
утвержденного приказом Министерства России  
№ 31 от 19 января 2018 г.**

срок реализации - без ограничений  
Возраст обучающихся (от 7 лет)

г. Липецк  
2020

## 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

Физическая культура является частью общей культуры общества и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Спортивная тренировка-это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и их совершенствование, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

Целью данной программы является формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- ◆ освоение знаний о происхождении и развитии спортивной игры в настольный теннис, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях настольным теннисом;
- ◆ формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- ◆ овладение системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самонаблюдения, судейству соревнований по настольному теннису;

- ◆ обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, достижение высокого уровня подготовленности;
- ◆ приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личноcтно, профессионально и социально значимых целей.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;
2. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «~~Детско-юношеская~~ спортивная школа №4»

Увлекательная игра в пинг-понг, охватив почти все страны Европы, проникла в конце XIX века и в Россию, но не как вид спорта, а как развлечение. С 1860 года пинг-понг стал популярен в частных домах гг. Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов. Это было одно из модных салонных увлечений российских аристократов.

В 1909 году популярный журнал в России Нива писал о новой модной игре, обещающей превратиться во всеcветное развлечение : ... игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей . До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах. Во время первой мировой войны увлечение игрой угасло.

Широкую популярность настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну на празднование 10 годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. В составе этой делегации был первый президент международной федерации настольного тенниса Айвор Монтегю, который оказал большое влияние на развитие игры в нашей стране. Первые официальные соревнования по настольному теннису прошли в Москве на стадионе Пищевик , ныне стадион Юных пионеров. Проведением этих соревнований было положено начало массовому развитию настольного тенниса, как вида спорта.

1930-1931 годы можно отнести к новому этапу развития пинг-понга в нашей стране. Появилась группа сильных спортсменов, которые относились к игре не как к развлечению, а как к спорту. Среди сильнейших теннисистов того времени были: С. Руднев, А. Вельц, М. Тылкин, Г. Богдасарьян, Л. Макаров, В. Иванов, Г. Глезер, В. Фридбург, И. Шрамков, В. Коллегорский, А. Коган, Ю. Местянкин, Е. Козлов, И. Милман, Б. Карсаков и др. Среди женщин: З. Хахаева, С. Александрова, Т. Зинде, Г. Кондратьева.

В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила игры, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы размеры стола и высота сетки. Прежний теннисный счет заменен на международный – до 21 очка в каждой партии. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания Мастер спорта СССР по настольному теннису.

Первые всесоюзные юношеские лично-командные соревнования прошли в августе 1952 года в Харькове. Участвовали команды городов Москвы и Ленинграда и 11 союзных республик. Первое место завоевала команда Эстонской ССР.

В 1957 году Всесоюзная секция настольного тенниса вступила в Европейский союз настольного тенниса и, начиная с 1958 года, советские, а в последствии российские теннисисты регулярно принимают участие в европейских форумах, за исключением 1962 года.

Наши спортсмены стали выступать в международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров в личных одиночных и парных разрядах. Среди выдающихся успехов можно отметить результат Зои Рудновой ставшей в 1970 году абсолютной чемпионкой Европы. Она завоевала золотые медали в командных, личных одиночных и парных разрядах женском и смешанном.

Результат Зои Рудновой сумела повторить только еще одна советская теннисистка Валентина Попова на чемпионате Европы 1984 году. Именно в 1970 и 1984 гг. Европейские чемпионаты проходили в Москве.

В течение многих лет советские теннисисты демонстрировали высокое мастерство на европейских аренах. Золотые медали чемпионатов Европы в командных и личных соревнованиях удаивались З.Руднова, С.Гринберг, Л.Балайшите, Р.Погосова, Э.Антонян, Н.Антонян, В.Попова, Ф.Булатова, Л.Бакшутова, И.Коваленко, Е.Ковтун, Г.Мельник, И.Палина, Е.Тими́на и др. У мужчин медалей европейского уровня различных достоинств удаивались Г.Аверин, Г.Амелин, С.Гомозков, Н.Новиков, А.Строкатов, С.Сархоян, Б.Бурназян, А.Мазунов, Д.Мазунов, В. Дворак и др.

Столь высокие достижения на международной арене стали возможными благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране.

В 1908 г. под названием лонг пом игра была включена в программу Олимпийских игр в Лондоне.

С 1904 года на протяжении 20 лет популярности игры падала. Причиной упадка стала Первая мировая война, впрочем упадок коснулся практически всех видов спорта.

В 1959 г. настольный теннис был включен в программу спартакиад школьников. На очередной сессии МОК было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 гола. Олимпийские

соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском и женском парных разрядах. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы олимпийских игр 1992-2008 годов.

В основу программы положены нормативные требования физической и спортивно – технической подготовки, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высоко квалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннему контроле уровне подготовленности учащихся от начало их занятия настольным теннисом до уровня высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- Содействия гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья занимающихся;
- Воспитание волевых, смелых, инициативных, высокодисциплинированных молодых спортсменов;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации;
- Подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в тренировочных группах (ТГ) – выполнения нормативных требований по присвоению спортивных разрядов в спортивной классификации в соответствии с требованиями.

Программа является основным документом при организации и проведений занятий по настольному теннису спортивных школах и других организациях дополнительного образования детей, однако она должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

### **Организационно-методические рекомендации по подготовке юных игроков в настольном теннисе.**

Занятия в СШ по настольному теннису рассчитаны на работу с детьми и подростками.

Продолжение занятий в школе и период учащихся на следующий этап обучения в более старшую учебную группу осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета школы и оформляются приказом директора СШ, если выполнены требования данной группы.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствуют нормативным требованиям подготовки спортсменов.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки

- неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки

- поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышает лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в СШ являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 4 столах при минимальных размерах игровой площадки 9x5 м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований)

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Стены (фон) должны быть темного цвета.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий

- подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются по координации движения, часты нервные срывы т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств

(относительной силы-перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрация наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач ОВФД).

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

### Этапы подготовки в период обучения в СШ

**Образовательная программа рассчитана на 7 лет обучения:**

- Этап начальной подготовки – 2 года;
- Этап тренировочный – 5 лет.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Система контроля	Зачетные требования	
	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

таб. №1

Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
7-9 лет	9 - 11лет		10 - 13 лет	11 - 13 лет	12 - 14 лет	13 - 15 лет	14-16* лет	10**л
ЭНП - 1	ЭНП - 2		ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5	ЭСС
10-16 чел.	10-16чел.		8-12чел.	8-12чел.	8-12чел.	8-12чел.	8-12чел.	2-6чел

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

4. Поступательное увеличение объема интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Группы ЭНП**

#### **Группы этапа начальной подготовки 1-го года обучения**

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий - быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

### **Группы этапа начальной подготовки 2-го года обучения**

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитация ударов, перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

таблица 2.

**Учебный план для групп этапа начальной подготовки (час.)**

№	Тема	Кол-во часов в год, годы обучения		
		1	2	
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>				
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	5	6	
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	9	9	
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	4	-	
4	Гигиена, режимы дня, закаливания детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.	2	5	
5	Организация занятий физическими упражнениями, ТБ, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	-	3	
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	12	12	
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса	-	4	
<b>ИТОГО:</b>		32	39	
<b><u>Практическая подготовка</u></b>				
1	Общая физическая подготовка.	73	120	
2	Специальная физическая подготовка	88	125	
3	Техническая подготовка.	79	122	
4	Контрольные нормативы.	4	4	
5	Медико-биологический контроль.	-	4	
<b>ИТОГО:</b>		244	375	
<b>ВСЕГО:</b>		276	414	

Таблица 3

**Годовой план распределения учебных часов для этапа начальной  
подготовки 1-го года обучения (час.)**

Количество часов в неделю-6

Количество тренировок в неделю-3

Количество часов в год-276

№	Содержания	Месяц												Все го
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	<u>Теоретическое</u> занятия.	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-	15
2	<u>Практические</u> занятия:													
2.1	Общая физическая подготовка.	18	10	10	9	10	13	10	9	8	10	10	10	127
2.2	Специальная физическая подготовка.	-	-	2	2	3	3	4	4	6	6	-	-	30
2.3	<u>Техническая</u> подготовка:													
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>	26	16	16	16	20	26	26	26	26	26	26	26	276

**Примечания:** Контрольные испытания по общей, специальной физической подготовки и по технике-технической подготовке проводятся с целью подготовки уровня подготовленности учащихся.

таблица 4

Годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки 2 – го года обучения (час.)

Количество часов в неделю-9

Количество тренировок в неделю-5

Количество часов в год-414

№	Содержания занятия	Месяцы												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	<b>Теоретические занятия:</b>	1	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	23
2	<b>Практические занятия:</b>													
2.1	Общая физическая подготовка	6	12	6	6	7	12	7	8	5	5	5	12	91
2.2	Специальная физическая подготовка	9	5	5	6	5	8	8	12	5	5	12	10	90
2.3	<b>Технико-техническая подготовка:</b>													
2.3.1	Имитация ударов и передвижений	3	4	4	4	4	4	3	3	1	1	2	2	35
2.3.2	Игра ударами на столе по элементам	5	5	5	5	3	2	3	2	3	2	3	2	40
2.3.3	Изучение сложных подач	1	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	1	22
2.3.4	Тренировочные игры на счет	8	2	4	11	2	2	11	10	1	6	4	9	70
2.3.5	Участие в соревнованиях	-	2	2	3	5	6	6	1	-	-	-	-	25
2.4	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	3	1	2	-	-	6
2.5	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
2.6	<b>Профилактические мероприятия:</b>													
2.6.1	Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	-	-	1	-	-	-	4
2.6.2	Медико-биологический контроль	1	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	<b>Всего (часов):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>414</b>

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-ГО-2ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

### ЗАДАЧИ:

1. Отбор детей, перспективных для углублённой тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приёмами и тактикой игры, формировании психо-физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажёров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.
4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подачи и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачёты по теории игры, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

**таблица 8**

**Годовой план распределения учебных часов для ТЭ 1,2 г. о. (час.)**

**Количество часов в неделю-12**

**Количество тренировок в неделю-5**

**Количество часов в год - 624**

№	Содержание занятия	Месяц												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	<u>Теоретические занятия</u>	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	22
2	<u>Практические занятия:</u>													
2.1	Общая физическая подготовка.	10	10	8	8	6	6	5	5	8	8	8	5	87
2.2	Специальная физическая подготовка.	4	4	6	6	8	6	6	6	4	8	6	6	70
2.3	<u>Технико-тактическая подготовка:</u>													
2.3.1	Имитация ударов и передвижений.	4	6	8	8	6	4	4	4	6	6	8	4	68
2.3.2	Игра ударами на столе по элементам	7	9	9	7	7	5	10	10	9	7	9	5	94
2.3.3	Изучение сложных подач.	4	4	6	4	4	4	3	3	-	2	-	2	36
2.3.4	Тренировочные игры на счет.	6	6	6	6	6	6	4	4	4	8	4	4	64
2.3.5	Участие в соревнованиях	4	4	2	6	8	6	8	8	4	4	5	9	68
2.4	Инструкторско-судейская практика.	1	2	-	-	-	2	2	2	2	1	5	2	19
2.5	Контрольные испытания:	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
2.6	<u>Профилактические мероприятия:</u>													
2.6.1	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	-	-	2	2	2	4	1	-	2	13
2.6.2	Медико-биологический контроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	1	-	5
		47	47	47	47	47	43	46	46	47	47	47	41	552

## Тематический план занятий для ТЭ- 1, 2 г. о. (час.)

№ П./п.	Тема	Количество часов в год
<b>1</b>	<b><u>Теоретическое подготовка</u></b>	
1.1	Значение знаний физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	1
1.2	Развитие настольного тенниса в мире, результаты выполнений российских спортсменов на международных соревнованиях	1
1.3	Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6
1.4	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование.	4
1.5	Техника и тактика игры, методы их тренировки	8
1.6	Краткие правила игры, методы их проведение	2
<b>Итого</b>		<b>22</b>
<b>2</b>	<b><u>Практические подготовка</u></b>	
2.1	Общая физическая подготовка	87
2.2	Специальная физическая подготовка	92
2.3	Технико-техническая подготовка	308
2.4	Контрольное испытания	6
2.5	Инструкторско-судейская практика	19
<b>3</b>	<b><u>Профилактические мероприятия</u></b>	
3.1	Восстановительные мероприятия	13
3.2	Медико-биологическая контроль	5
<b>Итого:</b>		<b>529</b>
<b>Всего:</b>		<b>552</b>

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАП - 3 - 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.****ЗАДАЧИ:**

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углублённой специализации в настольном теннисе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости,

быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений тренажёров, имитационных упражнений.

4. углублённое совершенствование технико-тактических приёмов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории игры, Правил соревнований, методика проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачёты по практике организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

таблица 13.

**План занятий для тренировочного этапа 3- 5 г. о. (час.)**

№ П./п.	Тема	Количество часов в год.
<b>1.</b>	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	
1.1	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.	1
1.2	Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.	1
1.3	Роль гигиены, режима для спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов.	6
1.4	Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.	6
1.5	Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена.	10
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
<b>Итого:</b>		<b>26</b>
<b>2.</b>	<b><u>Практическая подготовка.</u></b>	

2.1	Общая физическая подготовка.	200
2.2	Специальная физическая подготовка.	222
2.3	Технико-тактическая подготовка.	200
2.4	Инструкторско-судейская практика.	24
2.5	Контрольные испытания.	14
		660
3	<b><u>Профилактические мероприятия.</u></b>	
3.1	Восстановительные мероприятия.	40
3.2	Медико-биологический контроль.	10
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>
	<b>Всего:</b>	<b>736</b>

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа  
групп 3- 5 г. о. (час.)**

Количество часов в неделю-16

Количество тренировок в неделю-6

Количество часов в год-736

№	Содержание занятий	месяц												Все - го
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическое занятие:	2	2	1	1	2	2	3	1	3	2	4	3	26
2	<b><u>Практические занятия:</u></b>													
2.1	Общая физическая подготовка.	8	8	6	10	5	6	4	5	10	11	5	10	88
2.2	Специальная физическая подготовка.	12	11	11	11	8	10	10	12	16	17	14	16	148
2.3	<b><u>Технико-тактическая подготовка.</u></b>													
2.3.1	Изучение современных атакующих действий и приемов игры.	16	21	16	16	16	16	18	18	8	8	16	16	185
2.3.2	Тренировка подач.	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	20
2.3.3	Тренировка двух-трех-ходовых комбинаций с применением сложных подач	6	5	6	10	4	5	5	5	5	9	7	4	71
2.3.4	Тренировочные игры на счет.	4	4	4	6	3	5	4	6	10	9	6	6	70
2.3.5	Участие в соревнованиях	2	4	10	10	12	14	20	20	8	8	16	10	134
2.4	Инструкторско-судейская практика.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	23
2.5	Контрольные задания.	4	-	-	-	2	-	-	-	6	2	-	-	14
2.6	<b><u>Профилактические мероприятия.</u></b>													
2.6.1	Восстановительные мероприятия.	2	3	3	2	2	4	3	3	5	7	2	4	43
2.6.2	Медико-биологический контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	2	2	-	-	10
	Всего (часов)	52	51	51	58	57	57	63	63	77	79	63	65	736

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

- 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.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- История развития настольного тенниса.

- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.

- Всероссийская федерация настольного тенниса.

- Основы техники настольного тенниса.

- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.

- Приём подач. Способы приёма подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приёма подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приёма коротких подач.

- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.

- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажёрах (например, велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.

- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.

- Правила техники безопасности.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- Пути развития детского спорта в стране.

- Техника настольного тенниса.

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.

- Основные приёмы современной атака – контр-топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения.

- Особенности промежуточной игры – умения начинать атаку из «кача».

- Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.

- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.

- Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

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, двигательные-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 5x15 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.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

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.).

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

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.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счёт.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усилие вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велоколёса, мяч на «удочке»), игра с партнёром.

Пути повышения быстроты вращения мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач по разным направлениям.

Тренировка приёма сложных подач разными способами.

Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подач, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Соревнования в группах. Участие квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усилие вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счёт.

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3-го-4-го годов обучения принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

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

### **ГРУППЫ ЭНП 1-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы

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

таблица №6

**Контрольные нормативы по общей физической подготовки для учащихся групп этапа начальной подготовки первого года обучения.**

№	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 №7

**Контрольные нормативы по технической подготовке для учащихся групп этапа начальной подготовки 1 года обучений.**

№	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.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп этапа начальной подготовке 2 года обучения.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 30м с высокого старта	5.4- 5.9	5.3-5.6
2	Бег 60м с высокого старта	9.9-10.5	9.7-9.9
3	Прыжок в длину с места (см)	150-160	160-170
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	15-25

**Контрольные нормативы по технической подготовке для учащихся групп этапа начальной подготовки 2 года обучений.**

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Накат справа по диагонали	20-30
2	Накат слева по диагонали	20-30
3	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20
4	Подача справа накатом	6-8
5	Подача слева накатом	6-8

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп этапа начальной подготовки 3 года обучения.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 30м с высокого старта	5.4- 5.9	5.3-5.6
2	Бег 60м с высокого старта	9.9-10.5	9.7-9.9
3	Прыжок в длину с места (см)	155-165	165-175
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (кол-во раз)	30-35	35-45

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

таблица 10

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся ТЭ- 1 и 2 годов обучения.**

№	Наименование упражнений	Возраст 10-11 лет	
		девочки	мальчики
1	Бег 20м с высокого старта	4.3-4.5	4.0-4.2
2	Бег 30м с высокого старта	5.1- 5.3	4.9-5.2
3	Бег 500м	Без учета времени	
4	Бег 60м с высокого старта	9.9-10.2	9.7-9.9
5	Прыжок в длину с места (см)	160-170	170-185
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	30-35	35-45
7	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	65-75	80-85

скамейку за 1 мин. (кол-во раз)		
---------------------------------	--	--

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся ТЭ-1 года обучения.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Перемещения в 3-х-метровой зоне боком за 1 мин.	40-50	60-65
2	Перемещения в 3-х-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	10-15	15-20
3	Имитация накато́м слева за 1 мин.	70-75	75-80
4	Имитация накато́м справа за 1 мин.	60-65	65-70
5	Имитация сочетаний ударов накато́м справа и слева за 2 мин.	110-125	110-125

**Контрольные нормативы по технической подготовке для учащихся ТЭ-1 года обучения.**

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Накат справа по диагонали	40-50
2	Накат слева по диагонали	40-50
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	30-35
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	30-35
5	Подрезка слева по диагонали	35-40
6	Подрезка справа по диагонали	35-40
7	Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин.	6-8
8	Подача справа короткая	7-9
9	Подача слева короткая	7-9

**Таблица №11**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся ТЭ-2 года обучения.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 20м с высокого старта	4.3-4.5	4.0-4.2
2	Бег 30м с высокого старта	5.1- 5.3	4.9-5.2
3	Бег 500м	Без учета времени	
4	Бег 60м с высокого старта	9.9-10.2	9.7-9.9
5	Прыжок в длину с места (см)	165-175	175-190
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (кол-во раз)	65-75	80-85

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся ТЭ -2 года обучения.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Перемещения в 3-х-метровой зоне боком за 1 мин.	40-50	60-65
2	Перемещения в 3-х-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	10-15	15-20
3	Имитация накато́м слева за 1 мин.	70-75	75-80
4	Имитация накато́м справа за 1 мин.	60-65	65-70
5	Имитация сочетаний ударов накато́м справа и слева за 2 мин.	110-125	110-125

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки.

**Таблица №12**

**Контрольные нормативы по технической подготовке для учащихся ТЭ-2 года обучения.**

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Накат справа по диагонали	40-50
2	Накат слева по диагонали	40-50
3	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагоналям)	25-30
4	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	25-30
5	Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин.	6-8
6	Подача справа с верхним вращением	8-9
7	Подача слева с верхним вращением	8-9
8	Подача справа с нижним вращением	8-10
9	Подача слева с нижним вращением	8-10

**примечание:** В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.

Переводные испытания по технике выполнения ударов накато́м, контрнато́м, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля учащегося.

**Выполнить требования:**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.

3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

таблица 15

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся ТЭ- 3 года обучения.

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 30м с высокого старта	4.8-5.0	4.5-4.8
2	Бег 800м		Без учета времени
3	Бег 60м с высокого старта	9.6-9.8	9.4-9.6
4	Прыжок в длину с места (см)	170-180	180-190
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (кол-во раз)	60-70	70-80
6	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине	12-15	20-25
7	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней	15	20
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	15-20	25-30

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся ТЭ-3 года обучения.

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Перемещения в 3-х-метровой зоне боком за 1 мин.	45-50	55-65
2	Перемещения в 3-х-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	15-20	20-25
3	Имитация накатома слева за 1 мин.	75-80	95-100
4	Имитация накатома справа за 1 мин.	80-90	90-95
5	Имитация сочетаний ударов накатома справа и слева за 2 мин.	150-170	155-185

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из положения-стойки.

Контрольные нормативы по технической подготовке для учащихся ТЭ-3 года обучения.

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Накат справа по диагонали	55-65
2	Накат слева по диагонали	55-60
3	Накаты «по восьмерке» (играющий по	30-40

	диагоналям)	
4	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	30-40
5	Топ-спин справа с подрезки	5-10
6	Топ-спин слева с подрезки	5-8
7	Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3 мин.	4-6
8	Подача справа с высоким подбросом мяча	7-9

**Примечание:** контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

**Таблица №16**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся ТЭ-4,5 года обучения.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 30м с высокого старта	4.8-5.0	4.5-4.8
2	Бег 800м		Без учета времени
3	Бег 60м с высокого старта	9.6-9.8	9.4-9.6
4	Прыжок в длину с места (см)	175-185	190-200
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (кол-во раз)	65-75	75-85
6	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине	12-15	20-25
7	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней	15	20
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	15-20	25-30

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся ТЭ-4,5 года обучения.**

№	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1	Перемещения в 3-х-метровой зоне боком за 1 мин.	45-50	55-65
2	Перемещения в 3-х-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	15-20	20-25
3	Имитация накато́м слева за 1 мин.	75-80	95-100
4	Имитация накато́м справа за 1 мин.	80-90	90-95
5	Имитация сочетаний ударов накато́м справа и слева за 2 мин.	150-170	155-185

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из положения-стойки.

**Таблица №17**

**Контрольные нормативы по технической подготовке для учащихся ТЭ-4,5 года обучения.**

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию
1	Накат справа по диагонали	55-65
2	Накат слева по диагонали	55-60
3	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагоналям)	30-40
4	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	30-40
5	Топ-спин справа с подрезки	5-10
6	Топ-спин слева с подрезки	5-8
7	Откидка со всего стола (кол-во ошибок) за 3мин.	4-6
8	Подача справа с боковым вращением	7-9
9	Подача слева с боковым вращением	7-9
10	Подача справа с высоким подбросом мяча	7-9
11	Подача справа сложным движением	6-8

**Примечание:** контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

**Выполнить требования:**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.
3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИГРОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	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 качества	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)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 160 см)	(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

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

1.2 Допуск к учебно-тренировочному процессу (УТП) осуществляется по

заклчению 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.

### Настольный теннис

Перечень оборудования, инвентаря и спортивной экипировки, необходимый для учебно-тренировочного процесса, в соответствии с федеральными стандартами групп ЭНП, ТЭ.

№ п/п	Наименование оборудования	Ед. изм	По станд.
1.	Теннисный стол	Комп	4
2.	Ракетка для настольного тенниса (для НП)	шт.	12
3.	Ракетка для настольного тенниса (для ТГ)	шт.	12
4.	Резиновые накладки	шт.	6
5.	Мячи для настольного тенниса	шт.	12
6.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	Комп	3
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	7
8.	Перекладина гимнастическая	шт.	1
9.	Стенка гимнастическая	шт.	3
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	3
11.	Костюм спортивный тренировочный зимний (для ТЭ)	шт.	1

12.	Костюм спортивный тренировочный летний (для ТЭ)	шт.	1
13.	Кроссовки для спортивных залов (для ТЭ)	шт.	1
14.	Спортивные брюки (для ТЭ)	шт.	1
15.	Фиксаторы для голеностопа	шт.	
16.	Фиксаторы коленных суставов	шт.	
17.	Фиксаторы локтевых суставов	шт.	
18.	Футболка (для ТЭ)	шт.	1
19.	Шорты (для ТЭ)	шт.	1