

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
МБУ «СШ № 4»  
Протокол № 4 от 30.12. 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ «СШ № 4»  
В.В. Стародубовская  
Примено № 45-ОД от 30.12. 2021г.

**Спортивно-оздоровительная программа  
по спортивной подготовке  
по настольному теннису**

**Срок реализации программы 1год  
Возраст спортсменов (6-18 лет)**

**Составители программы:**

**Заместитель директора: М.Л. Гулевская**

**Тренер: Л.В. Лукьянчикова**

**г. Липецк  
2021**

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. План.
3. Методическая часть.
  - \* Теоретическая подготовка
  - \* Общефизическая подготовка
  - \* Специально-физическая подготовка
  - \* Техническая подготовка
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Медицинский контроль.
6. Техника безопасности.
7. Список литературы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31.

### Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физкультурно-оздоровительную, воспитательную работу и посещаемость тренировок). Участие в мероприятиях школы.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, рост показателей уровня физической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает индивидуальные особенности 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 – оздоровительных групп.

### Цель программы:

Оздоровление и развитие физических качеств у спортсменов.

### Задачи программы:

1. Привлечение к занятиям настольным теннисом.
2. Формирование стойкого интереса к тренировкам.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Развитие гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

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 контрольных нормативов. Ещё 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 спортсменов, 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 звеном в системе подготовки теннисистов. В группы зачисляются спортсмены общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача (медицинская справка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки

**Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа.**

<i>Этап</i>	<i>Возраст</i>	<i>Количественный состав группы</i>	<i>Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академич. час.</i>	<i>Количество тренировок в неделю</i>
<i>СОЭ</i>	<i>С 6-18 лет</i>	<i>10-20</i>	<i>6</i>	<i>3</i>

**2. ПЛАН**

**Годовой план распределения учебных часов спортивно-оздоровительного этапа**

Количество часов в неделю-6

Количество тренировок в неделю-3

Количество часов в год-312

№	Тема	Кол-во часов в год		
1	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b> Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и		5	

	здоровья человека.			
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.		9	
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.		4	
4	Гигиена, режимы дня, закаливания детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.		2	
5	Организация занятий физическими упражнениями, ТБ, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.		-	
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.		12	
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса		-	
		<b>ИТОГО:</b>		32
	<b><u>Практическая подготовка</u></b>			
1	Общая физическая подготовка.		93	
2	Специальная физическая подготовка		90	
3	Техническая подготовка.		93	
4	Контрольные нормативы.		4	
5	Медико-биологический контроль.		-	
		<b>ИТОГО:</b>		280
		<b>ИТОГО:</b>		312

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы 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.
- Владение 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.

### **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 спортсменов 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.

### **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;
- много-скоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег крестным 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 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 (колёса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Основными принципами работы тренера 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 поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, 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 поочерёдно 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 поочерёдно, 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 – серийные (на точность безошибочных попаданий), 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 половине 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.

- 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.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№	Наименование упражнений	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	Не более 5,6 с	Не более 5,9 с
2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15 раз	15 раз
3	Прыжки через скакалку	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз
4	Прыжок в длину с места	Не менее 155см	Не менее 155 см
5	Метание мяча для настольного тенниса	Не менее 4м	Не менее 3м

#### 5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Воспитанники зачисляются по медицинским справкам от педиатра, которая нужна единожды, при поступлении в спортивную школу.

#### 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования техники безопасности.

1. Настоящая инструкция предусматривает безопасное поведение спортсменов в спортивной школе.

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом ТП.

2.1. На тренировку необходимо приходить здоровым, без признаков гриппозных заболеваний.

2.2. Для отделения настольный теннис: снять верхнюю одежду, надеть сменную обувь и спортивную форму в раздевалке.

3. Требования безопасности во время проведения ТП.

3.1. Занятие начинается по команде тренера.

3.2. При проведении занятий запрещается:

- сидеть и опираться на столы настольного тенниса;
- выходить без разрешения тренера;
- брать без разрешения тренера инвентарь;
- 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.

#### 5. Требования безопасности по окончании ТП.

5.1. Сдать инвентарь тренеру.

5.2. Переодеться и переобуться, надеть верхнюю одежду без суеты, выйти из спортивной 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.