

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»  
г. Вологда

Принято на Педагогическом совете  
МБУДО ДЮСШ «Спартак»  
Протокол № 03 от 30.12.2021 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ «Спартак»

Г.А.Ушаков

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»***

Срок реализации программы: 3 года

Год составления программы: 2021

Программу составила:

С.Н. Степанова - инструктор-методист МБУДО ДЮСШ «Спартак»

	Содержание	№ страницы
1	Титульный лист	1
2	Пояснительная записка	2-5
3	Возрастные, медицинские требования к обучающимся	5-8
4	Учебный план	9-15
5	Методическая часть.	15-18
6	Контрольные нормативы	19-20
7	Теоретическая подготовка	20-21
8	Общая физическая подготовка	22-27
9	Специальная физическая подготовка	28-29
10	Виды подготовки в настольном теннисе: техническая, тактическая, игровая, участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика. Психологическая подготовка.	29-34
11	Воспитательная работа.	34-36
12	Педагогический и медицинский контроль.	
13	Информационные ресурсы. Рекомендуемая литература.	36-38

## **2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в

быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. В 1926 году образована Международная федерация настольного тенниса и в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений, насчитывая свыше 140 стран – членов ИТТФ (международной федерации настольного тенниса)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» является основным документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом в ДЮСШ «Спартак» и служит ориентиром в организации работы.

Программа составлена в соответствии с приказами: Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», а также учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

Занятия по данной программе *позиционируются как досуговые занятия* в области физической культуры и спорта и не предусматривают подготовку профессиональных спортсменов.

Программа направлена на:

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни детей и подростков
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, общего развития свойств личности ребёнка;
- получение базовых знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (по виду спорта настольный теннис);
- отбор одарённых детей для последующей спортивной подготовки.
- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- расширение двигательных возможностей обучающихся;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений (в том числе в настольном теннисе);
- формирование интереса к занятиям настольным теннисом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Программа составлена с применением **принципов построения спортивной тренировки:**

1. Принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью, регионально климатическими условиями;

2. Принцип достаточности и соразмерности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

3. Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

4. Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основные задачи реализации программы:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

### **3.ВОЗРАСТНЫЕ, МЕДИЦИНСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ.**

1.В группы ДЮСШ принимаются желающие заниматься настольным теннисом по общеобразовательной общеразвивающей программе с 7 до 18 лет по заявлению родителей (или заявлению обучающегося с 14 лет), прошедшие индивидуальный отбор.

2.При поступлении на обучение дети проходят индивидуальный отбор в форме тестирования по нормативам ОФП. Оформляется протокол приёма нормативов, фиксирующий результаты. Отбор может проводиться на конкурсной основе.

3.В группы могут приниматься обучающиеся ДЮСШ, не выполнившие требования общеобразовательной предпрофессиональной программы по настольному теннису (разряд, нормативы и др.) при наличии таких групп.

4.В группы могут приниматься спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки по предпрофессиональной программе по виду спорта «настольный теннис» (при наличии таких групп), которым на начало учебного года не исполнилось 18 лет.

Одно из основных условий зачисления в группы - предоставление медицинской справки от врача-педиатра о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Обучающиеся, успешно освоившие программу, могут быть приняты на обучение по предпрофессиональной программе по виду спорта «настольный теннис» (при наличии группы с обучением по данной программе) при выполнении нормативов и в соответствии с возрастными требованиями.

Комплектование групп и планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. При этом необходимо учитывать, что в 8-10 лет организм девочек формируется быстрее по сравнению с организмом мальчиков. В этот период спортивной подготовки должна возрасти доля упражнений силовой и скоростно-силовой направленности. Быстрота у девочек в этот период отстает от мальчиков, но к 10-13 годам время двигательной реакции сокращается и окончательно формируется уже к 14 годам. Необходимо учитывать высокую эмоциональную возбудимость и более раннее развитие физических качеств у девочек. В ходе индивидуального развития *наибольший прирост абсолютной силы у девочек наблюдается в 12-14 лет, у мальчиков – в 16-17 лет, а максимальные показатели силы наблюдаются у девушек в 15-16 лет, а у юношей в 18-20 лет.* В связи с этим наиболее благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых возможностей для девочек считается возраст 10-14 лет. *Девочки способны показывать высокие результаты на 2-3 года раньше юношей этого возраста.* Развитие разных сторон подготовленности юных теннисистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимо знать и учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастные стимулы и интересы:

- 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 и 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 сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п.; при работе с обучающимися в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию применяемых физических нагрузок и средств; наиболее тяжело переносится обучающимися 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.д.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение рук с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;

- в 17-18 лет тренер без всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

### Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

Возрастные периоды (лет)	Двигательные качества						
	Абсолютная станова я сила	Быстрота движения (смешанные упоры)	Скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места)	Выносливость			
				Статическая силовая (сгибатели рук)	Динамическая силовая (сгибатели туловища)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (наклоны вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>МАЛЬЧИКИ</b>							
7-8		++++					
8-9	++	++++				++++	
9-10		++	++				++++
10-11	++					++++	
<b>ДЕВОЧКИ</b>							
7-8	++	++++	++	+++			++
8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	++++	+++	++++	+++	

**Примечание:** ++++ - критические периоды высокой чувствительности.

+++ - критические периоды средней чувствительности.

++ - критические периоды низкой чувствительности.



**Возрастной, численный состав обучающихся. Максимальный объём тренировочной работы.  
Требования по физической подготовке.**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления,	Максимальный возраст для зачисления,	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
1-2-3	7 лет	17 лет	15	30	6	Положительная динамика результатов к концу учебного года по сравнению с началом учебного года

**4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.**

Основные **формы** проведения учебно-тренировочной работы в ДЮСШ:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.
2. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
3. Тестирование и контроль.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической подготовке и должны показать динамику роста результатов в конце учебного года по сравнению с началом года. Зачёт по теоретической подготовленности организуется также в конце года (в декабре) в форме собеседования или тестирования по заданным темам. Критерием оценки (зачет/незачёт) является степень знаний занимающихся.

Учебные планы программы представляют собой документ, регламентирующий содержание тренировочного процесса в ДЮСШ. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель.

### Учебный план-график распределения часов на первый год обучения.

	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	110
3	Специальная физическая подготовка	46
4	Техническая подготовка	56
5	Тактическая подготовка	10
6	Игровая подготовка	26
7	Участие в соревнованиях	6
8	Инструкторская и судейская практика	4
9	Психологическая подготовка	2
10	Контрольные испытания	6
	Общее количество часов (без спортивно-оздоровительного лагеря)	276

### Учебно-тематический план-график распределения часов по месяцам на 46 недель (6 часов в неделю) на первый год обучения

Содержание занятий	К-во часов в	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
		<i>Самостоятельная работа</i>											
<b>Темы теоретической подготовки:</b>													
Физкультура и спорт в России, спортивные организации. Документы в области физкультуры и спорта. История возникновения и развития настольного тенниса. Олимпийские игры. Создание международной Федерации тенниса и Федерации тенниса России. Роль федерации в развитии массовой физической культуры и спорта. Спортивная классификация и присвоение разрядов.											1		
Инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис на тренировочных занятиях, на соревнованиях. Правила пожарной безопасности. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале на занятиях. Теннисные травмы и их причины.		1								0,5			
Роль и влияние физических упражнений на организм, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Основы рационального питания теннисистов,			1	1						0,5			

принципы и особенности базового питания теннисистов. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Экипировка теннисиста. Обувь. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.																
Спортивный инвентарь. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты (стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация). Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Накладки: обратный сэндвич и шипы.					1								1			
Виды и группы мышц, участвующих в игре, их свойства. Влияние разминки на состояние организма. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.							1							1		
Правила игры в настольный теннис. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Системы проведения соревнований. Спортивное поведение. Розыгрыш очка. подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между сетами. Судейство матча и судейская терминология. Порядок проведения соревнований. Количество партий (сетов) в матче. Положение о соревнованиях. Участники. Судейская коллегия.												1	1			
1. Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1							1	1		
2. Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	<b>110</b>	13	12	13	13	12	12					10	6	6	5	8
3. Специальная физическая подготовка	<b>44</b>	5	4	4	4	4	5					2	4	4	4	4
4. Техническая подготовка	<b>56</b>	4	6	7	6	6	5						8	4	5	5
5. Тактическая подготовка	<b>10</b>					2	2						2	2	2	
6. Игровая подготовка	<b>26</b>	1	1	1	2	3	2						3	5	4	4
7. Участие в соревнованиях	<b>8</b>													4	4	
8. Инструкторская и судейская практика	<b>4</b>			2												2
9. Психологическая подготовка	<b>2</b>												1	1		
10. Контрольно-переводные испытания	<b>6</b>												1	1	2	2
<b>Всего часов за год</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>					<b>12</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

### Учебный план-график распределения часов на 2-й год обучения.

	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	103
3	Специальная физическая подготовка	51
4	Техническая подготовка	52
5	Тактическая подготовка	10
6	Игровая подготовка	28
7	Участие в соревнованиях	8
8	Инструкторская и судейская практика	4
9	Психологическая подготовка	2
10	Контрольные испытания	8
	Общее количество часов (без спортивно-оздоровительного лагеря)	276

### Учебно-тематический план-график распределения часов по месяцам на 46 недель (6 часов в неделю) на второй год обучения

Содержание занятий	К-во часов													
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
<b>Темы теоретической подготовки:</b>														
Физкультура и спорт в России, спортивные организации. Документы в области физкультуры и спорта. История возникновения и развития настольного тенниса в мире, России, области. Олимпийские игры. Создание международной Федерации тенниса и Федерации тенниса России. Роль федерации в развитии массовой физической культуры и спорта. Спортивная классификация и присвоение разрядов.												1		
Инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис, на тренировочных занятиях, на соревнованиях. Правила пожарной безопасности. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале на занятиях. Теннисные травмы и их причины. Спортивный инвентарь, оборудование тренировочных залов, покрытия теннисных залов, освещенность площадок,		1									0,5			
Роль и влияние физических упражнений на организм, гигиена, самоконтроль на				1							0,			

занятиях настольным теннисом. Основы рационального питания теннисистов, принципы и особенности базового питания теннисистов. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Экипировка теннисиста. Обувь. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.									5				
Площадка, зал и его размеры. Оборудование, место, освещение и инвентарь. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты (стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация). Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Накладки: обратный сэндвич и шипы. Мячи.					1								
Виды и группы мышц, участвующих в игре, их свойства. Влияние разминки на состояние организма. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.						1							
Правила игры в настольный теннис. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Системы проведения соревнований. Спортивное поведение. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, поддачи или приема поддачи, смена сторон, перерывы между сетами. Судейство матча и судейская терминология. Порядок проведения соревнований. Количество партий (сетов) в матче. Положение о соревнованиях. Участники. Судейская коллегия.		1	1									1	1
1.Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1				1	1	2	1
2.Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	103	12	12	11	10	10	11		8	7	6	7	9
3.Специальная физическая подготовка	51	2	4	5	5	5	5		2	7	5	6	5
4.Техническая подготовка	52	5	4	6	6	6	6			4	5	5	5
5.Тактическая подготовка	10					2	2			2	2	2	
6.Игровая подготовка	28	2	3	2	3	4	2		2	3	4	1	2
7.Участие в соревнованиях	8			2						3	3		
8.Инструкторская и судейская практика	4			1	1							1	1
9.Психологическая подготовка	2									1			1
10.Контрольно-переводные испытания	8	2										4	2
<b>Всего часов за год</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>		<b>12</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

### Учебный план-график распределения часов на третий год обучения.

	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	90
3	Специальная физическая подготовка	56
4	Техническая подготовка	58
5	Тактическая подготовка	11
6	Игровая подготовка	28
7	Участие в соревнованиях	8
8	Инструкторская и судейская практика	4
9	Психологическая подготовка	2
10	Контрольные испытания	9
	Общее количество часов (без спортивно-оздоровительного лагеря)	276

### Учебно-тематический план-график распределения часов по месяцам на 46 недель (6 часов в неделю) на третий год обучения

Содержание занятий	К-во часов в	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
<b>Темы теоретических занятий</b>								<b>Самостоятельные занятия</b>					
Физкультура и спорт в России, спортивные организации. Документы в области физкультуры и спорта. История возникновения и развития настольного тенниса. Олимпийские игры. Создание международной Федерации тенниса и Федерации тенниса России. Роль федерации в развитии массовой физической культуры и спорта. Спортивная классификация и присвоение разрядов.											1		
Инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис, на тренировочных занятиях, на соревнованиях. Правила пожарной безопасности. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале на занятиях. Теннисные травмы и их причины.		1								0,5			
Роль и влияние физических упражнений на организм, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Основы рационального питания теннисистов,				1						0,5			

принципы и особенности базового питания теннисистов. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Экипировка теннисиста. Обувь. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.														
Оборудование, место, освещение и инвентарь. Спортивный инвентарь, покрытия теннисных залов. Площадка, зал и его размеры. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты (стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация). Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Накладки: обратный сэндвич и шипы. Мячи.					1									
Группы мышц, участвующих в игре, их свойства. Влияние разминки на состояние организма. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.						1								
Правила игры в настольный теннис. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Системы проведения соревнований. Спортивное поведение. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, поддачи или приема поддачи, смена сторон, перерывы между сетами. Судейство матча и судейская терминология. Порядок проведения соревнований. Количество партий (сетов) в матче. Положение о соревнованиях. Участники. Судейская коллегия.		1	1										1	1
1.Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1							1	1
2.Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	<b>90</b>	10	10	9	9	9	10						7	6
3.Специальная физическая подготовка	<b>56</b>	3	5	6	6	6	6						3	7
4.Техническая подготовка	<b>58</b>	6	5	6	6	6	6						5	6
5.Тактическая подготовка	<b>11</b>			1		2	2						2	1
6.Игровая подготовка	<b>28</b>	2	3	2	3	4	2						2	3
7.Участие в соревнованиях	<b>8</b>			2									3	3
8.Инструкторская и судейская практика	<b>4</b>			1	1									
9.Психологическая подготовка	<b>2</b>												1	
10.Контрольно-переводные испытания	<b>9</b>	2												4
<b>Всего часов за год</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>						<b>12</b>	<b>28</b>
													<b>26</b>	<b>28</b>

## **5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

### **Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятий и профилактике травм.**

Обучающиеся должны быть проинструктированы о правилах поведения в зале. Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению теннисистов тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые можно наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренер должен обратить внимание обучающихся на все, что может представлять опасность получения травм: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся были защищены от получения травм.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер. Возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

### **Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.**

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом



состояния подготовленности, уровня работоспособности. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Методические рекомендации по построению занятий:

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации тренировочного, воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, Форма предъявления результата</i>
1	Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный (объяснение, рассказ, беседа), практические задания. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, наглядный материал (схемы, плакаты, видео записи), правила судейства.	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах.	наглядный материал (таблицы, схемы, карточки), мячи для настольного тенниса на каждого обучающего	Тестирование, заполнение карточки судьи, оформление, протоколов соревнований
3	Специальная подготовка	В группе с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный (объяснение нового материала, рассказ), практические занятия (упражнения в парах, наглядный показ педагогом).	Литература, наглядный материал (схемы, карточки, плакаты), мячи для настольного тенниса на каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Наглядный материал (дидактические карточки, плакаты), мячи для настольного тенниса на каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	Учебная игра, практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Наглядный материал (плакаты, видеозаписи), мячи для настольного тенниса	

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания, лазание, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах.

На результаты в настольном теннисе значительно влияют такие качества, как вестибулярная устойчивость, скоростные (быстрота и темп движений) и координационные способности (скорость и точность реакции). Большое внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Юные теннисисты должны освоить базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

## **6.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

Для тестирования уровня физической подготовленности применяются упражнения с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки обучающихся.

### **Методика проведения контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке.**

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности теннисистов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

- 1.Обязательна стандартная разминка (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).
- 2.Контрольные упражнения должны быть доступны для всех спортсменов.
- 3.Контрольные упражнения должны быть простыми, быстро измеряемыми, наглядными и легко воспроизводиться любым лицом.

## Нормативы по физической подготовке для приема в группы и в конце учебного года.

	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Ед изм.</i>	<i>Требования по выполнению нормативов</i>
1	Бег 10 м	(сек)	Динамика роста результатов в конце учебного года по сравнению с началом учебного года
2	Бег 30 м	(сек)	
3	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	(раз)	
4	Прыжки через скакалку за 30 сек	(раз)	
5	Прыжок в длину с места	(см)	
6	Подтягивание на перекладине (юноши)	(раз)	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	(раз)	

### 7.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

#### Темы для теоретической подготовки.

1. Физкультура и спорт в России, спортивные организации. Документы в области физкультуры и спорта. История возникновения и развития настольного тенниса в мире, России, области. Спортивная классификация и порядок

присвоения спортивных званий. Первый Всероссийский турнир и его победители. Создание международной Федерации тенниса и Федерации тенниса России. Роль федерации в развитии массовой физической культуры и спорта.

2. Оборудование, место, освещение и инвентарь. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты (стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация). Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

3. Инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис, правил пожарной безопасности. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале на занятиях. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале. Теннисные травмы и их причины.

Площадка, зал и его размеры. Спортивный инвентарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных залов, освещенность площадок. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях, травмах конечностей. Причины травм (недостаточные физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии). Роль и функции тренера при проведении тренировочных занятий.

4. Влияние физических упражнений на организм, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика.

5. Правила игры в настольный теннис. Организация соревнований. Системы проведения соревнований. Судейство матча и судейская терминология. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Правило ускоренной игры. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между сетами. Перерыв между матчами. Количество партий (сетов) в матче. Положение о соревнованиях. Участники. Организационный комитет. Судейская коллегия и обслуживающий аппарат соревнований. Судейство матча и судейская терминология.

Зачёт по теоретической подготовленности организуется в конце года (в декабре) в форме собеседования или тестирования по заданным темам. Критерием оценки (зачет/незачёт) является степень знаний занимающихся.

## **8.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке 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. В системе общей физической подготовки большое значение придаётся упражнениям из других видов спорта: лёгкой атлетики, волейбола, футбола, лыжных гонок, гимнастики, проводятся подвижные игры.

### **Воспитание физических качеств.**

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: *упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.*

1. Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.
2. Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.
3. Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.
4. Соревновательные ситуации: игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.
5. Тренировочные игры со счетом.

### **Упражнения для развития физических качеств.**

### Для развития *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 вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла 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: дистанции 10, 20, 30 метров, челночный бег 6x10, 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.

### Для развития *силовых* способностей.

- упражнения с отягощением собственным весом тела или небольшими отягощениями: (гантели до 0,5 кг; набивные мячи 1,2 кг и др.), упражнения с преодолением собственного веса:
- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди - левая, впереди - правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;

- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

*Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):*

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

*Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):*

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

*Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:*

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя правой или левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

**Упражнения для развития *скоростно-силовых качеств*.**

- *прыжки*: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
  - на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
  - многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
  - с обручем;
  - со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
  - *метания* небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу.
- Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

**Упражнения для развития *скоростных качеств*.**



### ***Быстрота реакции:***

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

### ***Частота шагов:***

- бег на месте 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

### ***Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:***

- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

### ***Упражнения для воспитания координационных способностей.***

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

#### Упражнения для развития *гибкости*.

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

#### Упражнения для развития *выносливости*.

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

#### Варианты упражнений для *круговой тренировки*.

##### Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения: лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения: руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения: лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

#### Вариант № 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

#### Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

## 9. СПЕЦИАЛЬНАЯ 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.

### Упражнения для *развития силы мышц ног и туловища.*

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки 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 движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание 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 лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

### Для развития *мышц рук и верхней части туловища.*

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

Упражнения для развития прыжковой ловкости.

- скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки *вперед и назад с места*.

Упражнения для развития силы.

- гири, утяжелители при беге.

Упражнения для развития выносливости.

- занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

Упражнения для развития гибкости.

- холахуп, растяжка, элементы фитнес, аэробики.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

- тренировки у стола.

## **10. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;

- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

### **Базовая техника**

#### ***1.Хватка ракетки.***

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. (Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка).

#### ***2.Жонглирование мячом.***

***Упражнения с мячом и ракеткой:***

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену 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, ребром ракетки, двумя мячами.

#### ***3.Овладение базовой техникой с работой ног.***

- Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.
- Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны
- Работа ног: до удара, во время удара, после удара.

После освоения элементарных упражнений 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 (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Совершенствование правильной хватки и исходных положений для

выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки.  
Обучение технике одиночных элементов.  
Выбор (подход) места для удара по мячу.

#### ***4. Удары по мячу.***

##### ***Атакующие удары справа.***

Удары по теннисному мячу:

удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары, удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.

##### ***Вынос ракетки на мяч.***

Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.

Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом, из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

#### ***5. Подставка.***

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара.

Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атаковать удару справа, но можно и одновременно.

#### ***6. Срезка.***

Обучение быстротой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении.

Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

#### ***7. Накат.***

Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставка,

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

### ***8. Подрезка.***

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

### ***9. Подача.***

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная). Поддачи мяча «веер» и «бумеранг». Совершенствование подачи: (по диагонали, «Восьмерка», в один угол стола, по подставке справа, по подрезке справа, топ спин справа по подрезке справа, топ спин слева по подрезке слева).

### ***10. Прием подачи.***

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Совершенствование техники приёма «кручёная свеча». Совершенствование техники приёма «плоский удар».

### ***11. Передвижение.***

Научить выполнять и правильно принимать в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

### ***12. Техника комбинаций.***

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Поддачи мяча: в нападении, атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка, подготавливающие атаку, защитные, не позволяющие противнику атаковать.



2. Прием подач ударом: атакующим, подготовительным, защитным.

3. Удары атакующие, защитные, завершающий удар, удар по «свече», контратакующий удар, заторможенный укороченный удар. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Удар по поднимающемуся мячу. Удар с полулета. Удар по вниз спускающемуся мячу. Разводка по углам, по центру стола. Косые и укороченные удары. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Переход с атаки в защиту и наоборот.

4. Прием подач ударом: атакующим, подготовительным, защитным.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных

### **ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Парные игры.
2. Игра защитника против атакующего.
3. Игра атакующего против защитника.
4. Игра атакующего против атакующего.

### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

1. Обучающиеся должны принять участие в открытом первенстве ДЮСШ «Спартак» по настольному теннису.
2. При достаточной подготовленности (на усмотрение тренера-преподавателя) обучающиеся могут принять участие в городских, областных соревнованиях по настольному теннису.

Соревновательная подготовка.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Во время тренировочных занятий юные теннисисты:

- 1.Привлекаются для помощи тренеру во время организации и проведении подвижных игр, эстафет, упражнений (для организации мест, для подсчёта, наблюдения за правильностью выполнения и др.)
2. Овладевают спортивной терминологией в настольном теннисе и применяют ее на занятиях.
3. Учатся построениям, перестроениям группы и подаче основных команд на месте и в движении, проведению разминки в группе.
4. Учатся организации и проведению индивидуальной работы с младшими по совершенствованию техники приёмов игры в настольный теннис.
- 5.Обучаются правилам проведения соревнований по настольному теннису.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Перед тренером-преподавателем стоит задача формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, а также воспитание чувства необходимости занятий физкультурой и спортом, а также желания быть здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией, внимательных, умеющих оценить игровую ситуацию и быстро принимать решения, стремящихся быть лидером.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях эти качества. Критерий оценки - степень проявления этих качеств.

## **11.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Личностное развитие детей – одна из основных задач ДЮСШ. Тренер-преподаватель формирует у обучающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм), патриотизм в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высококачественная организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи в коллективе;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

## **12. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Управление спортивной подготовкой предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

### ***Контроль за тренировочной деятельностью.***

Контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу, за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок). Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий на каждом занятии тренер вносит в журнал и может выставлять оценку поведения обучающихся на каждом занятии.

### ***Ожидаемые результаты освоения программы:***

В области развития физических качеств:

1. Улучшение координации движений, быстроты, реакции и ловкости;
2. Улучшение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
3. Повышение адаптивных возможностей организма - противостояние условиям внешней среды;
4. Развитие коммуникабельности обучающихся в результате коллективных действий.

В повышении уровня теоретических знаний в области физической культуры и спорта:

1. Усвоение знаний по темам учебного плана.

В приобретении умений и навыков:

1. Проведение разминки теннисиста;
2. Овладение основами техники настольного тенниса;
3. Овладение основами судейства в теннисе.

***Контроль за состоянием спортсменов.***

Состояние здоровья спортсменов, функциональное состояние организма, контроль уровня развития физических качеств, степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

***Контроль соревновательной деятельности.***

Контроль за результатами соревнований, контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок, контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий.

**13. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

Федерация России настольный теннис <http://tfr.ru/rus/rating/>  
<file:///C:/Users/KM/Desktop/pravila-nastolnogo-tennisa.pdf> Правила по настольному теннису  
[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)  
[https://vk.com/tabletennis\\_vo](https://vk.com/tabletennis_vo)  
<http://fntvo.ru/>  
<http://www.fntvo.ru/sostav.php>  
<https://www.minsport.gov.ru/> Федеральные стандарты по наст. теннису  
<https://rg.ru/2013/09/23/pingpong-site-dok.html> Сайт Мин спорта России  
<http://depsport.gov35.ru/> Сайт Департамента физкультуры и спорта Волог. обл

**Рекомендуемая литература для использования:**

1. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
3. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
4. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.

6. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
8. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
9. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009
- 10.Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.
- 11.Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.
- 12.Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.
- 13.Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
- 14.Байгулов Ю. П. Исследование методов отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов (настольный теннис): автореф. дисс. канд. пед. наук. — М., 1975.
- 15.Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
- 16.Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
- 17.Балайшите Л. От семи до... / Л. Балайшите. — М., 1984.
- 18.Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5.
- 19.Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, В. Н. Волков. — М., 1982.
- 20.Барчукова Г. В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г.В. Барчукова. — М., 1983.
- 21.Барчукова Г. В. Тактика современной игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1985.
- 22.Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. - М., 1986.
- 23.Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
- 24.Барчукова Г. В. Физическая подготовка игроков: метод, разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа/ Г.В.Барчукова. — М., 1989.
- 25.Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.
- 26.Барчукова Г. В. Техничко-тактическое мастерство в настольном теннисе и пути его формирования: лекция для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1996.
- 27.Барчукова Г. В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК /

28. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990.
29. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.Барчукова, В.В. Зайцева, С.И.Изак, В.Д.Сонькин. — М., 1998.
30. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
31. Батлунин Н. Т. Методика восстановления спортивной работоспособности средствами лечебной физической культуры у спортсменов игровых видов спорта: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1985.
- Бирюков А.А.,
32. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
33. Богушас В. Последовательность обучения технике настольного тенниса / В.Богушас. — Вильнюс, 1976.
34. Богушас В. Развитие и современное состояние спортивного мастерства настольного тенниса в СССР и зарубежных странах // Материалы XXX научно-методической конференции преподавателей. — Вильнюс, 1980..
35. Богушас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. — М., 1987.
36. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2.
37. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
38. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
39. Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ). — М., 1980.
40. Настольный теннис / Под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. — М., 1987.
41. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
42. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
43. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций /- СПб., 2001.
44. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2005.
45. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.