

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Большеболдинский детско-юношеский центр

Утверждаю

Директор ДЮЦ

А.А.Тюкаев

Протокол заседания № \_\_\_\_  
от 16 сентября 2020 года



## **Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по настольному теннису**

Срок реализации : 8 лет

Возраст учащихся: 8-16 лет

Программу разработал: А.А. Богданов

Тренер-преподаватель ДЮЦ

с.Большое Болдино

**2020**год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематические планы
  - 2.1. Учебно-тематические планы 1 этапа (этап начальной подготовки)
    - 2.1.1. Учебно-тематический план НП- 1 год обучения
    - 2.1.2. Учебно-тематический план НП- 2 год обучения
  - 2.2. Учебно-тематические планы 2 этапа (тренировочный этап)
    - 2.2.1. Учебно-тематический план ТЭ - 1 год обучения
    - 2.2.2. Учебно-тематический план ТЭ - 2 год обучения
    - 2.2.3. Учебно-тематический план ТЭ- 3 год обучения
    - 2.2.4. Учебно-тематический план ТЭ- 4 год обучения
  - 2.3. Учебно-тематические планы 3 этапа (этап углубленной подготовки)
    - 2.3.1. Учебно-тематический план УП- 1 год обучения
    - 2.3.2. Учебно-тематический план УП- 2 год обучения
3. Содержание образовательной программы
  - 3.1. Содержание образовательной программы 1 этапа (НП)
  - 3.2. Содержание образовательной программы 2 этапа (ТЭ)
  - 3.3. Содержание образовательной программы 3 этапа (УП)
  - 3.4. Психологическая подготовка
  - 3.5. Инструкторская и судейская практика
  - 3.6. Воспитательная работа
4. Методическое обеспечение программы
  - 4.1. Методы и приемы обучения в настольном теннисе
  - 4.2. Контрольные нормативы
5. Список литературы
6. Приложение

## Пояснительная записка

Учебная программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 № 939, , Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис". Правовые вопросы программы регламентируются Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ и другими нормативными актами, относящимися к деятельности ДЮЦ.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно 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.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки по настольному теннису. Она предназначена для организации и планирования учебно – тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Данная дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и является адаптированной (примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ) . В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемых в последние годы.

Новизна программы состоит в том, что данная программа дает возможность обеспечить индивидуальный, дифференцированный подход к занимающимся.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного

тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- Обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- Постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;
- Одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- Учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- Правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

**Цель данной программы:** Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

*Обучающие задачи:*

1. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать.
2. Обучить правилам спортивного поведения;
3. Обучить технике и тактике настольного тенниса

*Развивающие задачи:*

1. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
3. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость.

*Воспитывающие задачи:*

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.
3. Воспитать эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

### ***Отличительные особенности данной программы***

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Прием детей в секцию начинается с 8 лет. Принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. В зависимости от степени освоения программы, способностей, одаренности ребенка, может быть осуществлен перевод обучающихся в более старшую группу и наоборот.

Срок реализации программы 8 лет. В ходе ее реализации можно выделить 3 последовательных этапа обучения.

Этап подготовки	Возраст обучающихся, лет	Наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
<b>I. Этап начальной подготовки</b>				
1 год	8-9	15	6	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2 год	9-10	14-15	6	
<b>II. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1 год	10-11	12-14	8	III юн.
2 год	11-12	12-14	8	III юн. подтвердить
3 год	12-13	10-12	10	II юн.
4 год	13-14	10-12	10	II юн. подтвердить
<b>III. Этап углубленной</b>				

подготовки				
1 год	14-15	8-10	12	I юн.
2 год	15-16	8-10	12	Юн.подтвер дить

### **Форма и режим занятий.**

Занятия проводятся в форме групповых занятий, в группе одновременно занимается 15 человек. Продолжительность занятий меняется от этапа к этапу: с 6 часов в группах первого года обучения и до 12 часов в неделю. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практическая деятельность: тренировки, занятия – соревнования.

### **Форма подведения итогов**

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы, соревнований, открытых занятий для родителей. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

### **Ожидаемый результат обучения.**

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. Обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
2. Расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально – трудовую и бытовую деятельность;
3. Достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
4. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота);
5. Воспитываются морально – волевые качества;
6. Воспитанники, успешно освоившие программу, являются организаторами спортивно – оздоровительных мероприятий в школе, загородном спортивном лагере, судьями по настольному теннису.

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Учебный план Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
Большеболдинского детско-юношеского центра по настольному теннису

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап углубленной подготовки	
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	6	6	10	10	20	20	30	30
2	Общая физическая подготовка	56	46	78	80	100	102	88	88
3	Специальная физическая подготовка	32	32	32	36	44	46	62	62
4	Техническая подготовка	120	128	134	130	168	170	192	192
5	Тактическая подготовка	16	16	42	36	36	30	56	56
6	Учебные и тренировочные игры	12	14	16	18	20	20	26	26
7	Текущие и переводные нормативы	6	6	8	8	8	8	10	10
8	Участие в соревнованиях	4	4	14	16	20	20	30	30
9	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	2	2	4	4	10	10
10	Общее количество часов	252	252	336	336	420	420	504	504

## 2.1 Учебно – тематический план 1 этапа обучения

### 2.1.1 Учебно – тематический план

по настольному теннису этап начальной подготовки (НП) - 1 год обучения

№	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>	
1.	Гигиена ФК и С	1	
2.	Техника безопасности на занятиях.	1	
3.	Правила игры	2	
4.	Техника игры	2	
<b>2. Практическая подготовка</b>			
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>56</b>
	Упражнения на развитие гибкости		16
	Упражнения на развитие равновесия		14
	Подвижные игры, эстафеты		26
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>32</b>
	Упражнения на развитие быстроты		16
	Упражнения на развитие координационных способностей		16
3.	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>120</b>
	Хватка ракетки, основная стойка теннисиста	4	22
	Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	3	34
	Овладение базовой техникой с работой ног	5	20
	Овладение техникой ударов по мячу на столе	3	14
	Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе		20
	Игры на счет	1	10
4.	<b>Учебные и тренировочные игры</b>		<b>12</b>
5.	<b>Приемные и переводные нормативы</b>		<b>6</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>4</b>
	Итого:	22	230
	Всего:	252	



Этап начальной подготовки (НП) – 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>											
1	Гигиена ФК и С	<b>1</b>		0,5				0,5					
2	Техника безопасности на занятиях.	<b>1</b>	0,5				0,5						
3	Правила игры	<b>2</b>	0,5			0,5				1			
4	Техника игры	<b>2</b>		0,5			0,5				0,5		0,5
	<b>Практические занятия</b>	<b>246</b>											
1	Общая физическая подготовка	<b>56</b>	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
2	Специальная физическая подготовка	<b>32</b>	-	2	3	4	5	4	4	4	4	3	3
3	Техническая подготовка	<b>120</b>	10	12	10	12	14	14	12	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	<b>16</b>	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
5	Учебные и тренировочные игры	<b>12</b>	-	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1
6	Приемные и переводные нормативы	<b>6</b>	2		1						1		2
7	Участие в соревнованиях	<b>4</b>				1		1		1	1		
	<b>Общее количество часов</b>	<b>252</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

2.1.2 Учебно – тематический план  
по настольному теннису этап начальной подготовки (НП) - 2 год обучения

№	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	
1	Гигиена ФК и С	1	
2	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	
3	Правила игры	2	
4	Техника игры	2	
	<b>2. Практическая подготовка</b>		
1.	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		<b>46</b>
	Упражнения на развитие гибкости		11
	Упражнения на развитие равновесия		11
	Упражнения на развитие аэробной выносливости		7
	Подвижные игры		17
2.	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		<b>32</b>
	Упражнения на развитие быстроты		16
	Упражнения на развитие координационных способностей		16
3.	<b><i>Технико – тактическая подготовка</i></b>	<b>16</b>	<b>128</b>
	Изучение подач	6	34
	Имитация передвижений, ударов	5	22
	Овладение техникой ударов по мячу на столе	3	36
	Свободная (самостоятельная) игра на столе	2	18
	Тренировочные игры на счет		18
4.	<b><i>Учебные и тренировочные игры</i></b>		<b>14</b>
5.	<b><i>Текущие и переводные нормативы</i></b>		<b>6</b>
6	<b><i>Участие в соревнованиях</i></b>		<b>4</b>
	Итого:	22	230
	Всего:		252

Этап начальной подготовки (НП) – 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>											
1	Гигиена ФК и С	1		0,5				0,5					
2	Техника безопасности на занятиях.	1	0,5				0,5						
3	Правила игры	2	0,5			0,5			1				
4	Техника игры	2		0,5			0,5			0,5		0,5	
	<b>Практические занятия</b>	<b>246</b>											
1	Общая физическая подготовка	46	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	
2	Специальная физическая подготовка	32	-	2	3	4	5	4	4	4	3	3	
3	Техническая подготовка	128	12	12	12	13	15	15	13	12	12	12	
4	Тактическая подготовка	16	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	
5	Учебные и тренировочные игры	14	-	1	2	2	2	2	1	1	2	1	
6	Текущие и переводные нормативы	6	2		1					1		2	
7	Участие в соревнованиях	4				1		1		1	1		
	<b>Общее количество часов</b>	<b>252</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

## 2.2 Учебно-тематические планы 2 этапа обучения

### 2.2.1 Учебно – тематический план

по настольному теннису тренировочный этап (ТЭ) - 1 год обучения

№	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	
1.	Гигиена ФК и С	1	
2.	Техника безопасности	1	
3.	Правила игры	2	
4.	Техника игры	2	
5.	Тактика игры	2	
6.	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	2	
	<b>2. Практическая подготовка</b>		
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>78</b>
	Упражнения на развитие гибкости		20
	Упражнения на развитие анаэробных возможностей		16
	Упражнения на развитие аэробной выносливости		16
	Подвижные игры		26
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>32</b>
	Упражнения на развитие быстроты		10
	Упражнения на развитие координационных способностей		10
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		22
3.	<b>Технико - тактическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>134</b>
	Изучение сложных подач	10	31
	Усложненная имитация ударов и передвижений	4	28
	Игра ударами на столе по элементам	12	31
	Свободная (самостоятельная) игра на столе		8
	Групповые игры на столе «Один против всех», игры в парах	6	10
	Тренировочные игры на счет	10	26
4.	<b>Учебные и тренировочные игры</b>		<b>16</b>
5.	<b>Текущие и переводные нормативы</b>		<b>8</b>
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>14</b>
7.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>		<b>2</b>
	Итого:	52	284
	Всего:		336

Тренировочный этап (ТЭ) – 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>											
1	Гигиена ФК и С	1			0,5					0,5			
2	Техника безопасности на занятиях.	1		0,5					0,5				
3	Правила игры	2				1					1		
4	Техника игры	2			1							1	
5	Тактика игры	2		0,5				0,5		1			
6	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	2				1					1		
	<b>Практические занятия</b>	<b>326</b>											
1	Общая физическая подготовка	78	4	6	8	8	10	10	10	8	8	6	
2	Специальная физическая подготовка	32	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	
3	Техническая подготовка	134	12	12	12	13	15	15	13	14	14	14	
4	Тактическая подготовка	42	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	
5	Учебные и тренировочные игры	16	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	
6	Текущие и переводные нормативы	8	2	1	1					1	1	2	
7	Участие в соревнованиях	14	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	
8	Инструкторская и судейская практика	2				1						1	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>336</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

2.2.2. Учебно – тематический план  
по настольному теннису тренировочный этап (ТЭ) - 2 год обучения

№	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	
1.	Гигиена ФК и С	2	
2.	Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.	2	
3.	Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях	1	
4.	Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	2	
5.	История зарождения и развития олимпийского движения в России.	1	
6.	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	2	
	<b>2. Практическая подготовка</b>		
<b>1.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		<b>80</b>
	Упражнения на развитие анаэробных возможностей		20
	Упражнения на развитие аэробной выносливости		20
	Упражнения на развитие равновесия		16
	Подвижные игры		24
<b>2.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		<b>36</b>
	Упражнения на развитие быстроты		10
	Упражнения на развитие координационных способностей		10
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		16
<b>3.</b>	<b><i>Технико – тактическая подготовка</i></b>	<b>36</b>	<b>130</b>
	Изучение сложных подач	14	34
	Имитация ударов и передвижений с утяжелением	4	12
	Изучение базовой техники : атакующие удары справа, подставка, срезка, накат	8	38
	Технические комбинации	5	24
	Тренировочные игры на счет по заданию	5	22
<b>4.</b>	<b><i>Учебные и тренировочные игры</i></b>		<b>18</b>
<b>5.</b>	<b><i>Текущие и переводные нормативы</i></b>		<b>8</b>
<b>6.</b>	<b><i>Участие в соревнованиях</i></b>		<b>16</b>
<b>7.</b>	<b><i>Инструкторская и судейская практика</i></b>		<b>2</b>
	Итого:	46	290
	Всего:		336

Тренировочный этап (ТЭ) – 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>											
1	Гигиена ФК и С	1			0,5					0,5			
2	Техника безопасности на занятиях.	1		0,5					0,5				
3	Правила игры	2				1					1		
4	Техника игры	2			1							1	
5	Тактика игры	2		0,5				0,5		1			
6	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	2				1					1		
	<b>Практические занятия</b>	<b>326</b>											
1	Общая физическая подготовка	80	4	6	8	9	10	10	10	10	9	8	6
2	Специальная физическая подготовка	36	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	Техническая подготовка	130	12	12	12	13	13	13	13	13	14	14	14
4	Тактическая подготовка	36	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	5
5	Учебные и тренировочные игры	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
6	Текущие и переводные нормативы	8	2	1	1						1	1	2
7	Участие в соревнованиях	16	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1
8	Инструкторская и судейская практика	2					1					1	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>336</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

2.2.3. Учебно – тематический план  
по настольному теннису тренировочный этап (ТЭ) -3 год обучения

№ п/п	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	
1.	Гигиена ФК и С	4	
2.	Техника безопасности на занятиях и мероприятиях.	4	
3.	Влияние вредных привычек на здоровье человека.	4	
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, их влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, двигательный аппарат человека.	4	
5.	Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	2	
6.	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	2	
	<b>2. Практическая подготовка</b>		
<b>1.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		<b>100</b>
	Упражнения на развитие анаэробных возможностей		40
	Упражнения на развитие равновесия		30
	Подвижные игры		30
<b>2.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		<b>44</b>
	Упражнения на развитие быстроты		14
	Упражнения на развитие координационных способностей		10
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		20
<b>3.</b>	<b><i>Технико – тактическая подготовка</i></b>	<b>36</b>	<b>168</b>
	Изучение сложных подач и их прием	6	38
	Имитация ударов и передвижений по заданию	6	30
	Изучение техники : атакующие удары справа, подставка, срезка, накат	6	50
	Технические и тактические комбинации	10	22
	Тренировочные игры на счет по заданию	8	28
<b>4.</b>	<b><i>Учебные и тренировочные игры</i></b>		<b>20</b>
<b>5.</b>	<b><i>Текущие и переводные нормативы</i></b>		<b>8</b>
<b>6.</b>	<b><i>Участие в соревнованиях</i></b>		<b>20</b>
<b>7.</b>	<b><i>Инструкторская и судейская практика</i></b>		<b>4</b>
	Итого:	56	364
	Всего:		420



Тренировочный этап (ТЭ) – 3 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>20</b>											
1	Гигиена ФК и С	4	1		0,5			1		0,5	1		
2	Техника без-сти на занятиях.	4	1	0,5	1				0,5	1			
3	Влияние вредных привычек	4		1			1		1		1		
4	Занятия физ.Упр. в режиме дня	4	1		1			1		1			
5	Гигиена и режим дня спортсмена	2		0,5				0,5		1			
6	Влияние физ. упр. на организм	2			1					1			
	<b>Практические занятия</b>	<b>400</b>											
1	Общая физическая подготовка	100	8	8	10	12	12	12	12	12	10	8	8
2	Специальная физическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	168	16	16	16	18	18	18	18	18	16	16	16
4	Тактическая подготовка	36	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	5
5	Учебные и тренировочные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Текущие и переводные нормативы	8	2	1	1						1	1	2
7	Участие в соревнованиях	20	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	4			1	1					1	1	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>420</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

2.2.4. Учебно – тематический план  
по настольному теннису тренировочный этап (ТЭ) -4 год обучения

№ п/п	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	
1.	Гигиена ФК и С	4	
2.	Техника безопасности на занятиях и мероприятиях.	4	
3.	Влияние вредных привычек на здоровье человека.	4	
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, их влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, двигательный аппарат человека.	4	
5.	Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	2	
6.	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	2	
	<b>2. Практическая подготовка</b>		
<b>1.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		<b>102</b>
	Упражнения на увеличение мышечной массы		28
	Упражнения на развитие скоростно-силовых		44
	Подвижные игры		30
<b>2.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		<b>46</b>
	Упражнения на развитие быстроты		16
	Упражнения на развитие координационных способностей		14
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		16
<b>3.</b>	<b><i>Технико – тактическая подготовка</i></b>	<b>30</b>	<b>170</b>
	Изучение современных атакующих действий и приемов игры	10	32
	Изучение техники : атакующие удары справа, подставка, срезка, накат	4	42
	Тренировка двух-трех ходовых комбинаций с применением сложных подач	8	35
	Технические и тактические комбинации	4	31
	Тренировочные игры на счет по заданию	4	30
<b>4.</b>	<b><i>Учебные и тренировочные игры</i></b>		<b>20</b>
<b>5.</b>	<b><i>Текущие и переводные нормативы</i></b>		<b>8</b>
<b>6.</b>	<b><i>Участие в соревнованиях</i></b>		<b>20</b>
<b>7.</b>	<b><i>Инструкторская и судейская практика</i></b>		<b>4</b>
	Итого:	50	370
	Всего:		420

Тренировочный этап (ТЭ) – 4 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>20</b>											
1	Гигиена ФК и С	4	1		0,5			1		0,5	1		
2	Техника без-сти на занятиях.	4	1	0,5	1				0,5	1			
3	Влияние вредных привычек	4		1			1		1		1		
4	Занятия физ. Упр. в режиме дня	4	1		1			1		1			
5	Гигиена и режим дня спортсмена	2		0,5				0,5		1			
6	Влияние физ. упр. на организм	2			1					1			
	<b>Практические занятия</b>	<b>400</b>											
1	Общая физическая подготовка	102	8	9	10	12	12	12	12	12	10	9	8
2	Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	170	16	16	18	18	18	18	18	18	16	16	16
4	Тактическая подготовка	30	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
5	Учебные и тренировочные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Текущие и переводные нормативы	8	2	1	1						1	1	2
7	Участие в соревнованиях	20	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	4			1	1					1	1	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>420</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

**2.3 Учебно-тематические планы 3этапа обучения**  
по настольному теннису этап углубленной подготовки -1 год обучения

№ п/п	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	
1.	Гигиена ФК и С	4	
2.	Техника безопасности на занятиях и мероприятиях.	4	
3.	Влияние вредных привычек на здоровье человека.	6	
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, их влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, двигательный аппарат человека.	4	
5.	Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	6	
6.	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	6	
	<b>2. Практическая подготовка</b>		
<b>1.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		<b>88</b>
	Упражнения на развитие силовых способностей		30
	Упражнения на развитие ловкости		28
	Подвижные игры		30
<b>2.</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		<b>62</b>
	Упражнения на развитие быстроты		15
	Упражнения на развитие координационных способностей		15
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		32
<b>3.</b>	<b><i>Технико – тактическая подготовка</i></b>	<b>56</b>	<b>192</b>
	Изучение современных атакующих действий и приемов игры	16	36
	Изучение техники : атакующие удары справа, подставка, срезка, накат	8	37
	Техникакомбинаций	10	38
	Тренировка двух-трех ходовых комбинаций с применением сложных подач	12	43
	Тренировочные игры на счет (соревновательная подготовка)	10	38
<b>4.</b>	<b><i>Учебные и тренировочные игры</i></b>		<b>26</b>
<b>5.</b>	<b><i>Текущие и переводные нормативы</i></b>		<b>10</b>
<b>6.</b>	<b><i>Участие в соревнованиях</i></b>		<b>30</b>
<b>7.</b>	<b><i>Инструкторская и судейская практика</i></b>		<b>10</b>
	Итого:	86	418
	Всего:		504

Этап углубленной подготовки (УП) – 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>30</b>											
1	Гигиена ФК и С	4	1		0,5			1		0,5	1		
2	Техника без-сти на занятиях.	4	1	0,5	1				0,5	1			
3	Влияние вредных привычек	6	1	1		1			1		1		1
4	Занятия физ. Упр. в режиме дня	4	1		1			1		1			
5	Гигиена и режим дня спортсмена	6		1		1	1	1		1		1	1
6	Влияние физ. упр. на организм	6	1		1	1	1	1		1	1		
	<b>Практические занятия</b>	<b>474</b>											
1	Общая физическая подготовка	88	6	8	8	10	10	10	10	10	10	8	8
2	Специальная физическая подготовка	62	4	4	5	5	6	6	6	8	8	8	8
3	Техническая подготовка	192	18	20	20	20	20	20	20	20	18	18	18
4	Тактическая подготовка	56	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8	4
5	Учебные и тренировочные игры	26	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
6	Текущие и переводные нормативы	10	2	1	1						1	2	3
7	Участие в соревнованиях	30	1	2	4	2	4	4	4	4	4	3	2
8	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<b>Общее количество часов</b>	<b>504</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

2.3.1 Учебно – тематический план  
по настольному теннису этап углубленной подготовки 2 год обучения

№	Перечень разделов и тем	Теория	Практика
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	
1.	Гигиена ФК и С	4	
2.	Техника безопасности на занятиях и мероприятиях	4	
3.	Влияние вредных привычек на здоровье человека.	6	
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, их влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, двигательный аппарат человека.	8	
5.	Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	4	
6.	Влияние физ. упр. на организм занимающихся	4	
	<b>2. Практическая подготовка</b>		
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>88</b>
	Упражнения на развитие силовых способностей		30
	Упражнения на развитие ловкости		28
	Упражнения на развитие аэробной выносливости		30
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>62</b>
	Упражнения на развитие быстроты		15
	Упражнения на развитие координационных способностей		15
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		32
<b>3.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>192</b>
	Совершенствование индивидуального арсенала атакующих действий	12	36
	Совершенствование сложных подач и их приема	12	42
	Совершенствование сложных подач в соединении с атакующими действиями	12	38
	Совершенствование технико-тактических действий в парах	10	38
	Тренировочные игры на счет с технико-тактическими установками тренера	10	38
<b>4.</b>	<b>Учебные и тренировочные игры</b>		<b>26</b>
<b>5.</b>	<b>Текущие и переводные нормативы</b>		<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>30</b>
<b>7.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>		<b>10</b>
	Итого:	86	418
	Всего:		504

Этап углубленной подготовки (УП) – 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Кол. часов	Время занятий (месяцы)										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>30</b>											
1	Гигиена ФК и С	4	1		0,5			1		0,5	1		
2	Техника без-сти на занятиях.	4	1	0,5	1				0,5	1			
3	Влияние вредных привычек	6	1	1			1		1		1		1
4	Занятия физ. Упр. в режиме дня	8	1	2	1			1		1	1	1	
5	Гигиена и режим дня спортсмена	4		1			1			1			1
6	Влияние физ. упр. на организм	4	1		1			1			1		
	<b>Практические занятия</b>	<b>474</b>											
1	Общая физическая подготовка	88	6	8	8	10		10	10	10	10	8	8
2	Специальная физическая подготовка	62	4	4	5	5		6	6	8	8	8	8
3	Техническая подготовка	192	18	20	20	20		20	20	20	18	18	18
4	Тактическая подготовка	56	4	4	4	6		6	6	6	8	8	4
5	Учебные и тренировочные игры	26	2	3	3	3		2	2	3	3	3	2
6	Текущие и переводные нормативы	10	2	1	1						1	2	3
7	Участие в соревнованиях	30	1	2	4	2		4	4	4	4	3	2
8	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
	<b>Общее количество часов</b>	<b>504</b>											

учебный план составлен из расчета 42 недели в учебном году

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

#### 3.1 *Содержание дополнительной образовательной программы для I этапа начальной подготовки 1 – 2г.о.*

##### **Теоретический раздел.**

###### Тема :Введение в образовательную программу

Ознакомление с особенностями обучения;  
Цели и задачи образовательной программы на каждый год обучения.

###### Тема : Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании

###### Тема : История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях

###### Тема : Значение занятий настольного тенниса для развития детей

Физические качества; понятие быстроты, формы ее проявления; гибкость и ее развитие; понятие о ловкости.

###### Тема : Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами;

###### Тема : Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся

###### Тема : Самостоятельные занятия дома и их значение

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

###### Тема: Правила игры и соревнований в настольном теннисе

Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка;

###### Тема: Краткие сведения о технике настольного тенниса

Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения



## **Практическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых данных. 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. 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 касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;
- бег на короткие дистанции на время – 10 метров с ходу, 30 метров, челночный бег 3 x 10 метров;
- 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;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в приседе вперед, назад влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

### ***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.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 10 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 боком через гимнастическую скамейку,
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа.

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

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(отжимание);
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса).

### ***Техническая подготовка***

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

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### ***Базовая техника***

- 1. Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
  - 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;
    - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с

жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же 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 мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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

### **3. Овладение базовой техникой с работой ног.** 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 (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

### **4. Овладение техникой ударов по мячу 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;

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

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

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

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

### Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом) по

направлениям на большое количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато́м – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в слева и справа;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезов и подрезок слева и справа;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **Требования по подготовке**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях внутри секции.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне секции, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп тренировочного этапа 1- 4 – го годов обучения в течении учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

### *3.2. Содержание дополнительной образовательной программы тренировочного этапа 1-4 - го годов обучения*

#### **Теоретическая подготовка**

##### Тема № 1 Вводное занятие

Ознакомление с особенностями обучения на данном этапе;  
Цели и задачи образовательной программы, техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.

##### Тема № 2 Значение занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека

Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

##### Тема № 3 Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях

Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Количество занимающихся в России и за рубежом.

##### Тема № 4 Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию. Режим питания.

##### Тема № 5 История зарождения и развития Олимпийских Игр

Олимпийское движение в России, результаты выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.

##### Тема № 6 Техника и тактика игры и методы их тренировки

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

##### Тема № 7 Спортивные соревнования и их проведение

Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта, установка на игру, разбор игр.

На данном этапе главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико – тактических навыков и приемов.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов – главная задача

## **Практическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

### ***Специальная физическая подготовка***

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения результатов в избранном виде спорта.

Использование имитационных упражнений - для закрепления ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров - роботов.

### ***Базовая техника***

- 1. Атакующие удары справа.** 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.
- 2. Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3 – 4 месяцев атаковать удару справа, но можно и одновременно.
- 3. Срезка.** Обучение быстрой 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.
- 4. Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. **Поддача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
6. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
7. **Передвижения.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

### 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.

### **Базовая тактика**

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

### Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам

*3.3. Содержание дополнительной образовательной программы этапа углубленной подготовки 1-го и 2-го годов обучения*

**Теоретическая подготовка**

Тема № 1 Введение в образовательную программу

Тема № 2 Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях

Тема № 3 Гигиена, режим дня, питания, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Тема № 4 Организация проведения занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

Тема № 5 Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства

Тема № 6 Теоретические основы техники игры, стратегия и тактика действий спортсмена

Тема № 7 Правила техники безопасности.

**Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка**

Кроме комплексов упражнений, приведенных в программном материале по ОФП для НП и ТЭ применяется кросс (от 2 км и больше), спринтерский и челночный бег, подтягивания, отжимания.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения те же, что и для ЭНП и ТЭ – 1 и 2 г.о., только в увеличенном объеме. Используются перемещения приставными шагами в трехметровой зоне, занятия с большим количеством мячей.

На данном этапе проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

**Базовая техника**

**1. Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть сильным



внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. **Подставка.** Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком+ топ – спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
3. **Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.
4. **Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
5. **Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному завершающему накату.
6. **Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топса, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ – спина. Топс выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д. , преимущественно из ближне - средней зоны. Игроки, предпочитающие двухстороннюю атаку топ – спином, могут начать овладение ударом накатом слева.
7. **Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.
8. **Прием подачи.** Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, и т.д.
9. **Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, с крестным шагом, комбинационным шагом.
10. **Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

### Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ –спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двухстороннюю атаку; удар

накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

### **Базовая тактика**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научит выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

### **Соревновательная подготовка**

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Официальные соревнования.



### **3.4. Психологическая подготовка**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

#### **Задачи:**

1. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.
2. формирование установки на соревновательную деятельность.
3. формирование устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
4. воспитание высокой мотивации занятий спортом.

Для решения этих задач могут быть применены следующие методы:

1. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков.
2. Применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.
3. Самооценка, самоприказ, убеждение, аутогенная и видео моторная тренировки, моделирование игровых ситуаций, просмотр соревнований с их анализом.

### **3.5. Инструкторско-судейская практика**

Одна из важнейших задач педагога – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать на этапе углубленной подготовки и продолжать активную инструкторскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, применяемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях;
- изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований;
- помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока;
- судейство школьных соревнований в роли старшего судьи, секретаря.

### **3.6. Воспитательная работа**

Задачи воспитательной работы:

-воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

-интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в

области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности ДД(ю)Т.

Основными формами воспитательной работы являются:

- ✓ Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
- ✓ Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
- ✓ Создание традиционных ритуалов секции (награждение победителей, премирование особо отличившихся, ит.д.).

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- ✓ Личный пример тренера –преподавателя;
- ✓ Педагогическое мастерство;
- ✓ Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- ✓ Создание педагогических и спортивных традиций коллектива

## 4. Методическое обеспечение программы.

### 4.1. Методы и приёмы обучения в настольном теннисе

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. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и 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.

Основными формами организации учебно – тренировочной работы на всех этапах подготовки воспитанников являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, 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 3 стола. Для проведения занятий с детьми 7 –8 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как под столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света 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 (Taraflex) покрытие. Стены (фон) должны быть темного цвета.

Основные направления деятельности на каждом этапе.

- ✓ Этап начальной подготовки - использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержание интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса: ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;
- ✓ Тренировочный этап – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе, подач и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;
- ✓ Этап углубленной подготовки – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.

При организации работы по настольному теннису необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и т.д.

Каждый педагог должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета учебно – тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований.

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 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 весовые 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 и 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 воспитанниками 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 – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.
  - ✓ С 18 лет тренер безо 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 учащихся.

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

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения воспитательных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.).

Воспитанникам младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40 – 50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

## 4.2. Контрольные нормативы

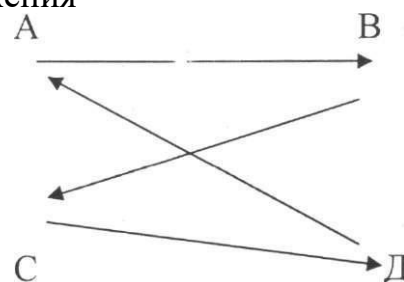
### Порядок сдачи нормативов по физической подготовке

#### *Условия выполнения нормативов по физической подготовке:*

- **бег 60 м** выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе (манеже) по легкоатлетическим правилам, старт низкий, измерение результата в 0,1 сек.;

#### **Бег по «восьмерке»:**

На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.



- **Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

- **Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

- **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, незасчитываются;

- **Отжимание в упоре от стола:** исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^{\circ}$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту;

*Контрольные нормативы по ОФП и СФП на этапе начальной подготовки*

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-9 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег по «восьмерке» 45 сек.	20-30	20-30
2.	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	11,5-14,00	10,95-13,8
3.	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	65-94	65-94
4.	Прыжок в длину с места (см)	106-136	103-152
5.	Отжимание в упоре от стола за 60 сек (кол-во раз)	15-30	20-40
6.	Подъем из положения лежа в положение сидя	15-27	15-27

**Примечание:** в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Таблица № 2

*Контрольные нормативы по технике – тактической подготовке на этапе начальной подготовки*

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Подача справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

**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 учащихся

Таблица № 3

*Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учащихся тренировочных групп.*

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 10 – 14 лет	
		Пол	
		Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в длину с места (см)	137 - 175	153 – 190
2.	Бег 60 м с высокого старта (сек)	9,9- 11,45	9,14-10,9
3.	Бег 500 м	Без учета времени	
4.	Подъем из положения лежа в положение сидя	28-47	28-47
5.	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-127	95-127
6.	Перемещения в 3 –х – метровой зоне	31-40	31-40
7.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	60 – 65	65 – 70
8.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	70 – 75	75 – 80
9.	Отжимание от стола (раз/мин)	31-50	41-60

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

Таблица № 4

*Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для учащихся тренировочных групп.*

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	хорошо удовлетворительно
3.	Накат справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
4.	Накат справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	хорошо удовлетворительно
5.	Накат «по восьмерке» (играющий по диагонали)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
6.	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	30 и более от 25 до 30	хорошо удовлетворительно
7.	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно
8.	Подрезка справа пол диагонали	40 и более от 35 до 40	хорошо удовлетворительно

9.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 6 до 8	хорошо удовлетворительно
10.	Подача справа с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно
12.	Подача справа с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
13.	Подача слева с нижним вращением	10 8	хорошо удовлетворительно
14.	Подача справа короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
15.	Подача слева короткая	9 7	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач			

**Примечание:** в серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольные нормативы, вне зависимости от ошибок партнера.

Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, контрнатом, подрезкой, откидкой, топ – спином, по выполнению сложных подач помогают определить технику – 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 календарном плану.
3. Выполнить норматив от 1 юношеского до 2 взрослого разряда.
4. Принять участие в организации и судействе соревнований.

Таблица № 5

*Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учащихся групп совершенствования.*

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 15 – 17 лет	
		Пол	
		Девочки	мальчики
1.	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	4,5 – 4,8	4,3-4,6
2.	Бег 1000 метров (мин. с)	Без учета времени	
3.	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек.(кол-во раз)	128-140	128-140
4.	Прыжок в длину с места (см)	176 –200	190-210

5.	Подъем из положения лежа в положение сидя	48-60	48-60
6.	Перемещения в 3 –х – метровой зоне	41-45	41-45
7.	Имитация удара топса слева из двух точек за 1 минуту (кол-во раз)	80-85	100-140
8.	Имитация удара топса справа из двух точек за 1 минуту (кол-во раз)	90-95	90-95
9.	Отжимание от стола (раз/мин.)	51-60	61-70

Таблица № 6

*Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для воспитанников групп совершенствования*

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1.	Накат справа по диагонали	90 и более от 80 до 90	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	95 и более от 85 до 95	хорошо удовлетворительно
3.	Топ – спин слева с подрезки	2 серии по 12 р 2 серии по 8 р	хорошо удовлетворительно
4.	Топ – спин справа с подрезки	2 серии по 10 р 2 серии по 6 р	хорошо удовлетворительно
5.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно
6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ – спин - ударом	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач			

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки.
3. Принять участие в организации и проведении городских соревнований, областных, республиканских.
4. Провести соревнования и учебно – тренировочные занятия в младших группах секции в роли судьи и тренера

## 5. Литература

1. *Амелин А.Н.* Современный настольный теннис. – М.:ФиС, 2005.
2. *Амелин А.Н., Пашинин В.А.* Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007.
3. *Байгулов Ю.П., Романин А.Н.* Основы настольного тенниса. М., ФиС,2001.
4. *Байгулов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.:ФиС, 2000.
5. *Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н.* Настольный теннис Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., ГЦОЛИФК,2000.
6. *Г.В.Барчукова, В.М.БОГУШАС, О.В.МАТЫЦИН.* Теория и методика настольного тенниса. М., Академия,2006.
7. *Барчукова Г.В.* Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 2007.
8. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис (Спорт для всех). – М.:ФиС,2000.
9. *Вартанян М.М., Команов В.В.* Беседы о настольном теннисе. *Методика и практика.* Москва.2010.
- 10.*Захаров Г.С.* Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2001.
- 11.*Захаров Г.С.* Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне – Волжское кн. из-во, 2000.
- 12.*Белиц – Гейман С.П.* Теннис. М., ФиС2001.
- 13.*Донской Д.Д.* Спортивная техника. М., ФиС2002.
- 14.*Матыцин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
- 15.*Матыцин О.В.* Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2005.
- 16.*Филин В.П.* Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры №2 2001.
- 17.*Шпрах С.Д.* Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008 .
- 18.*Худец Р.* Техника с Владимиром Самсоновым. Москва.2005.
- 19.Настольный теннис. Правила соревнований. М., ФиС2009 .

-



## 7. Приложение

### Подвижные игры, эстафеты

#### **Игра "Займи место"**

В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

#### **Игра "Кто раньше"**

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

#### **«Вышибалы»**

Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

#### **«Набивалы»**

Инвентарь: любой мяч, от теннисного до баскетбольного. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 2. Вид: индивидуальная. Развивает: координацию. Для игры лучше всего по весу подходит волейбольный, который несколько легче футбольного и потому его проще контролировать. Цель игры: за несколько последовательных попыток больше других подбросить мяч ногой, не давая ему опуститься на землю. Детали правил и количества попыток могут варьироваться. Иногда разрешается подбрасывать мяч удобной ногой, коленом и даже грудью или головой, иногда "чеканить" надо строго попеременно.

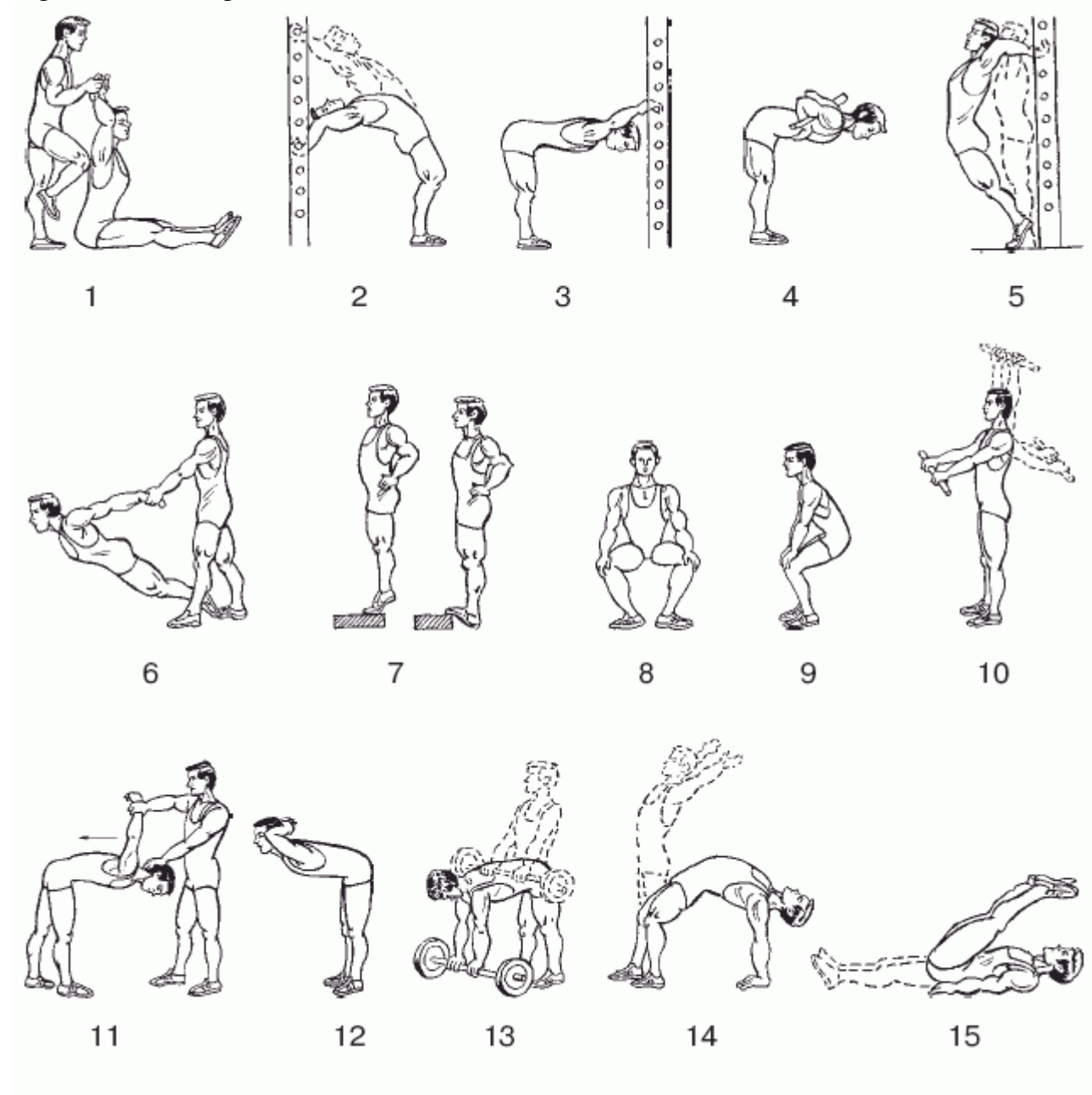
## Игра «Передай мяч»

Дополнительно: мячи у капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

## Игра Салки «Дай руку»

Вариант обычных салок, но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

## Упражнения на развитие гибкости



## Упражнения на развитие равновесия



## Упражнения на развитие быстроты

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии.
5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратит внимание на меры безопасности.
6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

## Упражнения на развитие координационных способностей

### *1. Упражнение на координацию: Баланс на одной ноге*

**Цель:** Научиться сохранять устойчивое положение в течение 1 минуты.

**Исходное положение:** Стоя на одной ноге, руки в стороны.

**Техника:** Во время выполнения этого упражнения поворачивай голову в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксируй взгляд в одной точке дольше 1 секунды. Это поможет тебе не ориентироваться на зрение при удержании равновесия.

### *2. Упражнение на координацию: Кидай и лови мяч*

**Цель:** Научиться применять баланс своего тела во время активных движений.

**Исходное положение:** Стоя на одной ноге, на расстоянии 2-3 метров от стены. Мяч держи в руках.

**Техника:** Кидай мяч об стену и лови его. Твой разум сконцентрируется на мяче, а тело будет сохранять баланс. Так ты запустишь «автоматический режим» сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.

### *3. Упражнение на координацию: Прыжок и приземление с чередованием ног*

**Цель:** Научиться сохранять баланс в течение 3-5 минут.

**Исходное положение:** Стойка на одной ноге.

**Техника:** Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу. Цель тренировки – приземляясь, сохранять баланс в течение 3-5 минут. Если получилось, то попробуй сыграть в «координационные догонялки» с коллегами по тренировке. Прыгайте с ноги на ногу и сохраняйте баланс, но не на месте, а друг за другом.

### *4. Упражнение на координацию: Не теряй время в транспорте*

**Цель:** развитие баланса.

**Исходное положение:** Стоя, ноги на ширине плеч. Не держись за поручни.

**Техника:** Это упражнение можно выполнять в любом виде общественного транспорта, при условии, что в салоне относительно свободно. Стой так, чтобы тебя не толкали, и удерживай стабильное положение тела в движущемся вагоне.

### *5. Упражнение на координацию: Восхождение на...стремянку*

**Цель:** развитие баланса.

**Исходное положение:** Стоя на полу, руки перед собой – на стремянке.

**Техника:** Держась руками, несколько раз поднимись на стремянку и спустись с нее. Затем попробуй сделать то же самое без помощи рук. Сначала последовательно приставляй одну ногу к другой на каждой ступеньке. Когда и это получится, попробуй «шагать» по ступеням. Это упражнение для подготовленных любителей фитнеса, уже умеющих управлять своей координацией движений!

#### *6. Упражнение на координацию: Волшебные яблоки*

**Цель:** научить тело ориентироваться на баланс, а не на зрение.

**Исходное положение:** Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Держи в руках перед собой по яблоку.

**Техника:** По очереди подкидывай яблоки и лови их. Затем усложни задачу: подбрасывай оба яблока одновременно, и лови их сначала той же рукой, что и кидала, а потом – перекрестно. По возможности, старайся не следить за яблоками взглядом: пусть твое тело учится ориентироваться на баланс, а не на зрение.

#### *7. Упражнение на координацию: «Канатоходец»*

**Цель:** развитие баланса.

**Исходное положение:** Встань на невысокий узкий бордюр, руки в стороны.

**Техника:** Иди по бордюру, пока он не закончится. Лучше, чтобы это продолжалось не менее 45 секунд.

### **Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств**

Методика воспитания скоростных способностей - это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в настольном теннисе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительнымотягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

*Скоростное направление* предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

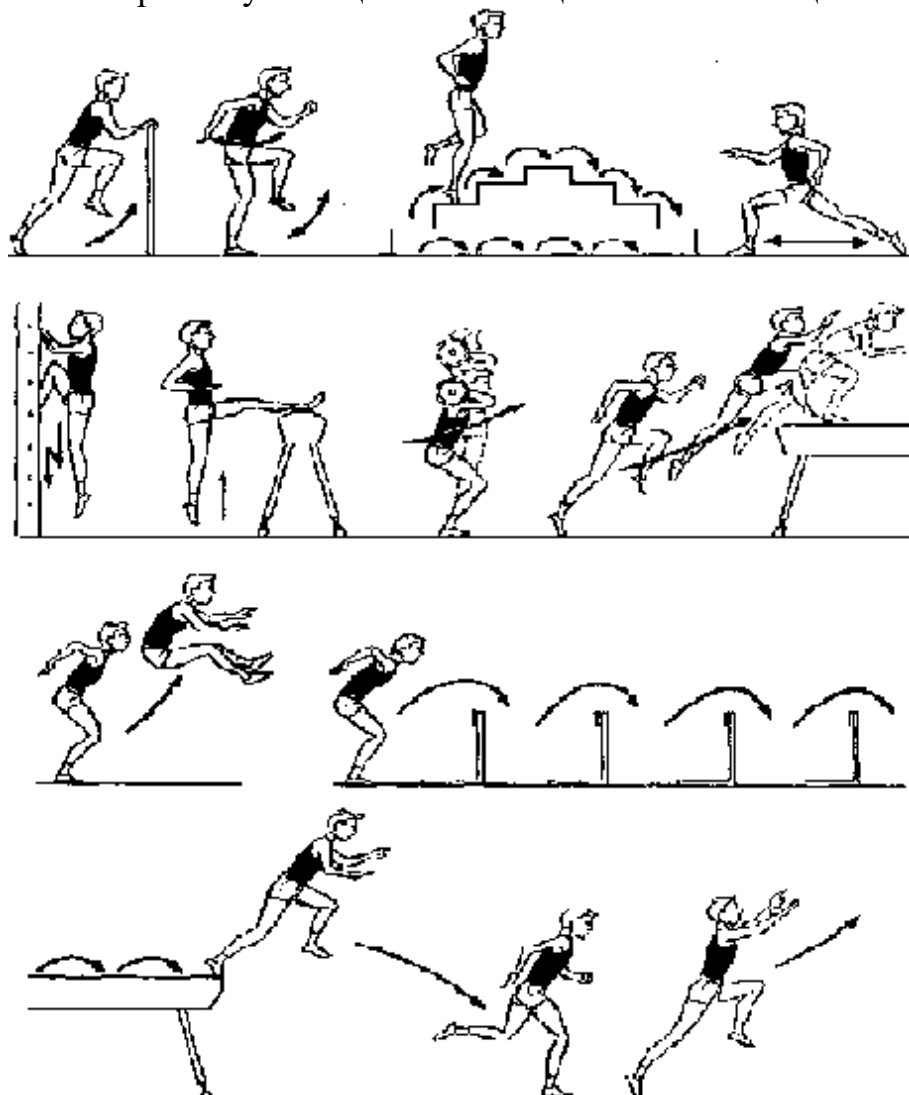
*Скоростно-силовое направление* ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В настольном теннисе для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).
2. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
3. Прыжки на однойноге.
4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе ,плечах.
5. Прыжки напредметы.
6. Прыжки с доставаниемпредметов.
7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
8. Прыжки черезпредметы.
9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.
10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.
11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).
12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.
13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.

14. Броски подвешенныхотягощений.

15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.



Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;
- добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;
- акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;
- вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет — 0,25—0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле;
- каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.