

Государственное казенное образовательное учреждение  
Республики Дагестан «Щедринская СОШ Тляратинского района»

Утверждаю:  
Директор ГКУ РД  
«Щедринская СОШ  
Тляратинского района»  
\_\_\_\_\_Шарапудинов А Г

\_\_\_\_\_2023 г

# **Программа по настольному теннису**

**(групп начальной подготовки 1- 2 года обучения  
и учебно-тренировочных групп 1- 4 года обучения  
возраст детей 7-18 лет.)**

**тренер-преподаватель :  
Абдусаламов Расул Гусейнович.**

Государственное казенное образовательное учреждение  
Республики Дагестан «Щедринская СОШ Тляратинского района»

Утверждаю:  
Директор ГКУ РД  
«Щедринская СОШ  
Тляратинского района»  
Шарапудинов А Г  
2023 г



## **Программа по настольному теннису**

**(групп начальной подготовки 1- 2 года обучения  
и учебно-тренировочных групп 1- 4 года обучения  
возраст детей 7-18 лет.)**

**тренер-преподаватель :  
Абдусаламов Расул Гусейнович.**

## Содержание

<b>Концептуальная часть</b> .....	3
<b>Содержательная часть</b> .....	8
Учебно-тематическое планирование групп начальной подготовки 1-2 годов обучения .....	8
Теоретическая подготовка групп начальной подготовки 1-2 годов обучения .....	11
Практическая подготовка групп начальной подготовки 1-2 годов обучения .....	12
Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения .....	18
Теоретическая подготовка учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения .....	20
Практическая подготовка учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения .....	21
Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочных групп 3-4 годов обучения .....	22
Теоретическая подготовка учебно-тренировочных групп 3-4 годов обучения .....	24
Практическая подготовка учебно-тренировочных групп 3-4 годов обучения .....	25
<b>Методическая часть</b> .....	30
Основные задачи в работе на каждом этапе подготовки .....	32
- Психологическая подготовка .....	33
- Медико-биологический контроль .....	35
- Восстановительные средства и мероприятия .....	38
- Инструкторско-судейская практика .....	39
- Воспитательная работа .....	40
<b>Диагностическая часть</b> .....	42
<b>Приложение №1</b> .....	55
<b>Приложение №2</b> .....	58
<b>Приложение №3</b> .....	59
<b>Список литературы для педагогов</b> .....	60
<b>Список литературы для детей</b> .....	61

## Концептуальная часть

Настольный теннис как вид спорта претерпел длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века. В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан, отдельно напоминающая игру в настольный теннис. Её участники круглыми дощечками без ручек, а затем с ручками, перекидывали друг другу мячик.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой и доступный для большинства людей инвентарь массовым и увлекательным времяпрепровождением, развлечением для детей.

Другое направление – обучение в спортивных школах, спортклубах и спортивных организациях. Здесь преследуются цели не только занять и оздоровить занимающихся, но и научить их правильной технике и тактике игры, подготовить для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях разного ранга.

Программа по настольному теннису составлена в соответствии с Законом Р.Ф. «Об образовании», Положением об учебной программе в ОУ Пермской области № 1712. и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95г. №233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ. А так же на основе программы по настольному теннису для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, для системы дополнительного образования детей, составленной в соответствии с требованиями выше указанных документов.

**Основная цель программы** – укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность на базе занятий настольным теннисом.

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

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Программа традиционная, адаптированная. Является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в спортивной школе, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по данной программе предназначены для девочек и мальчиков от 7 до 18 лет.

#### ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ДЮСШ.

Возраст (лет)	Этапы подготовки	Продолжительность подготовки	Наименование групп
7-9	Начальной подготовки и начальной специализации	2 года	Начальной подготовки (ГНП-1, ГНП-2,)
10-18	Учебно тренировочных групп углубленной специализации	4 года	Учебно-тренировочные (УТГ-1-2, УТГ-1-2, УТГ-3-4, УТГ-3-4.)

Нормы минимальной соревновательной нагрузки на различных этапах работы.

Группы	ГНП		УТГ			
	1	2	1-2	1-2	3-4	3-4
Год обучения	1	2	1-2	1-2	3-4	3-4
Количество соревнований	1	2	по 4	по 4	по 6	по 6
Количество встреч	6	24	по 40	по 40	по 60	по 60

Данные, приводимые в таблице, на этапах в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах планируются для всей группы.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи.

### **Группы начальной подготовки 1-2 годов обучения.** **(этап начальной специализации)**

Группы начальной подготовки 1-го года обучения.

**Задачи:**

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

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

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

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

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

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

Группы начальной подготовки 2-го года обучения.

**Задачи:**

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

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

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

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

**Учебно - тренировочные группы 1-го, 2-го годов обучения**  
(этап углубленной спортивной специализации.)

**Задачи.**

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидра. процедур.
3. Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.
4. Обучение широкому арсеналу техника – тактических приемов игры: разнообразные способы подач и их приема, ударов, передвижений, их совершенствования и применения в соревновательных условиях.
5. Изучение теории правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, техника –тактической подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно - тренировочных занятий и судейства соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

**Учебно – тренировочные группы 3-4го года обучения.**  
(этап углубленной спортивной специализации.)

**Задачи.**

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в настольном теннисе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.
4. Углубленное совершенствование технико – тактических приемов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, техника – тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведении соревнований и учебно - тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.



## СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Учебно-тематическое планирование.

#### Тематический план учебно – тренировочных занятий для групп начальной подготовки ( час.) 1-2 годов обучения.

№	Т Е М А	Количество часов по годам обучения	
		1	2
1	<u>Теоретическая подготовка</u> Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	3	2
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	3	4
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	4	-
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2	5
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	1	2
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	1	2
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса.	-	6
	Итого :	14	21
	<u>Практическая подготовка</u>		
1	Общая физическая подготовка.	135	94
2	Специальная физическая подготовка.	40	74
3	Техническая подготовка.	83	212
4	Контрольные нормативы.	4	2
5	Инструкторско-судейская практика.	-	5
6	Восстановительные мероприятия.	-	3
7	Медико-биологический контроль.	-	3
	Итого :	262	393
	Всего :	276	414

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

№	Содержание занятий	МЕСЯЦЫ												Все -го
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические занятия	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1		1	14
2	<u>Практические занятия:</u> Общая физическая подготовка													
2.1	Общая физическая подготовка	18	18	18	17	14	13	9	10	8	8	-	2	135
2.2	Специальная физическая подготовка	-	2	3	3	4	4	4	4	6	7	-	3	40
2.3	Техническая подготовка:													
2.3.1.	Упражнения с мячом и ракеткой	4	3	2	2	1	-	-	-	-	-			12
2.3.2	Имитация передвижений	-	1	1	1	2	1	-	-	-	-			6
2.3.3	Имитация ударов	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	8
2.3.4	Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола.	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	8
2.3.5	Игра ударами на столе по элементам	-	-	-	-	2	3	3	2	-	2	-	2	14
2.3.6	Свободная игра на столѐ	-	-	-	-	-	1	3	3	3	2	-	2	14
2.3.7	Групповые игры на столѐ	-	-	-	-	-	1	3	2	2	1			9
2.3.8	Игры на счет	-	-	-	-	-	-	1	2	2	3	-	4	12
3	Контрольные упражнения и соревнования	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-			4
	<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>276</b>

**Примечание:** Контрольные испытания по общей, специальной физической подготовке и по технико-тактической подготовке проводится с целью проверки уровня подготовленности учащихся.

**Годовой план распределения учебных часов для групп  
начальной подготовки 2-го года обучения (час.)**

№	Содержание занятий.	М Е С Я Ц Ы												все го
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретическая подготовка.	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	-	1	22
2.	<b><u>Практические занятия.</u></b>													
2.1	Общая физподготовка.	12	12	11	11	9	8	7	7	6	6	-	6	95
2.2	Специальная физподготовка.	5	6	7	7	7	8	8	8	8	8	-	3	75
2.3	<u>Технико-тактическая подготовка:</u>													
2.3.1	<u>Имитация ударов и передвижений.</u>	3	5	-	-	-	-	4	-	2	1	-	-	15
2.3.2	Игра ударами на столе по элементам.	9	9	11	11	11	11	11	13	13	11	-	10	120
2.3.3	Изучение сложных подач.	1	-	-	-	1	2	-	3	2	2	-	1	12
2.3.4	Тренировочные игры на счет.	6	3	5	2	3	3	2	2	4	5	-	3	37
2.3.5	Участие в соревнованиях	1	2	2	3	5	4	4	1	2	1	-	-	25
2.4	Инструкторско – судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-	3	-	2	-	-	5
2.5	Контрольные испытания.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
2.6	<u>Профилактические мероприятия:</u>													
2.6.1	Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3
2.6.2	Медико-биологический контроль.	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	-	3
<b>Всего (часов):</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>414</b>

## Теоретическая подготовка.

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

- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с тренером или спарринг – партнером.
- Простейшие игры в группе на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания и их выполнения.

## Практическая подготовка.

### 1. 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.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются комплексы обще развивающих 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 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-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 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.

## 2. 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;
- много скоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег с крестным 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;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велo колеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

### 3. 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 тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от 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 и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удары 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.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник 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, предплечье, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу (см.рис.1). Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении №1, но занимающийся посылает мяч поочерёдно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цепи № 1,2,3,4.

На полу мелом параллельно стене наносятся две линии (рис. 2), между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

#### Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов (рис.3), при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног (рис.4).

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой – тренировочной стенкой):



Угол наклона приставленной крышки (рис.5) изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.

#### Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола (рис.6):

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

#### Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется (рис.7).

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

-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 половине стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

-имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением 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;

-игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее 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 (в различных) направлении;

-выполнение подач разными ударами;

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

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

-игра на счет разученными ударами;

-игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

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

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

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

**Тематический план для учебно - тренировочных  
групп 1- го и 2-го годов обучения (час.)**

№	Т е м а	Кол-во часов в год
<b>1</b>	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	
1.1	Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.	1
1.2	Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.	1
1.3	Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6
1.4	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование.	4
1.5	Техника и тактика игры , методы их тренировки,	7
1.6	Краткие правила соревнований и их проведение.	2
<b>И т о г о :</b>		<b>21</b>
<b>2</b>	<b><u>Практическая подготовка.</u></b>	
2.1	Общая физическая подготовка.	84
2.2	Специальная физическая подготовка.	131
2.3	Технико – тактическая подготовка.	290
2.4	Контрольные испытания.	5
2.5	Инструкторско – судейская практика.	11
<b>3</b>	<b><u>Профилактические мероприятия.</u></b>	
3.1	Восстановительные мероприятия.	8
3.2	Медико – биологический контроль.	3
<b>И т о г о :</b>		<b>531</b>
<b>В с е г о :</b>		<b>552</b>

**Годовой план распределения учебных часов  
для учебно-тренировочных групп 1-го, 2-го г.г. обучения (час.)**

№	Содержание занятий	М Е С Я Ц Ы												Всего.
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретические занятия.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	21
2.	<b><u>Практические занятия:</u></b>													
2.1	Общая физическая подготовка.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	4	84
2.2	Специальная физподготовка.	10	10	12	12	12	13	14	14	14	12	-	8	131
2.3	<b><u>Технико-тактическая подготовка:</u></b>													
2.3.1	Имитация ударов и передвижений.	7	7	7	7	6	5	5	5	5	5	-	3	62
2.3.2	Игра ударами на столе по элементам.	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	-	6	97
2.3.3	Изучение сложных подач.	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	-		33
2.3.4	Тренировочные игры на счет.	4	6	6	6	5	5	5	5	5	5	-	4	56
2.3.5	Участие в соревнованиях.	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	42
2.4	Инструкторско-судейская практика.	1	2	-	-	1	1	1	1	2	1	-	1	11
2.5	Контрольные испытания.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	5
2.6	<b><u>Профилактические мероприятия:</u></b>													
2.6.1	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	2	8
2.6.2	Медико-биологический контроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	3
<b>Всего (часов):</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>552</b>

## Теоретическая подготовка.

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Топ-спин с права и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища и ракетки при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличение подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах (велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

## **Практическая подготовка.**

### **1. Общая физическая подготовка. (ОФП).**

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

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей ОФП занятий другими видами спорта – легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

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

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применяется на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров.

### **3. Техника – тактическая подготовка.**

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

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

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

Изучение удара контр накатам. Отличие контр наката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяча на удочке), игра с партнером.

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

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

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

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево и вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

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

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

### Тематический план занятий для учебно – тренировочных групп

#### 3-4го года обучения (час).

№	Т е м а	Кол-во часов в год
1	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	
1.1	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.	<b>1</b>
1.2	Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.	<b>1</b>
1.3	Роль гигиены и режима для спортсмена, питания, закаливания, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена для роста спортивных результатов.	<b>4</b>
1.4	Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.	<b>4</b>
1.5	Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена	<b>9</b>
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение.	<b>2</b>
<b>И т о г о :</b>		<b>21</b>
2	<b><u>Практическая подготовка.</u></b>	

2.1	Общая физическая подготовка.	<b>110</b>
2.2	Специальная физическая подготовка.	<b>210</b>
2.3	Технико – тактическая подготовка.	<b>430</b>
2.4	Контрольные испытания.	<b>7</b>
2.5	Инструкторско – судейская практика.	<b>19</b>
3	<b><u>Профилактические мероприятия.</u></b>	
3.1	Восстановительные мероприятия.	<b>25</b>
3.2	Медико – биологический контроль.	<b>6</b>
<b>И т о г о :</b>		<b>807</b>
<b>В с е г о :</b>		<b>828</b>

**Годовой план распределения учебных часов для  
учебно-тренировочных групп 3-4го обучения (час.)**

№	Содержание занятий	М Е С Я Ц Ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<b>Теоретические занятия.</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	21
2.	<b><u>Практические занятия:</u></b>													
2.1	Общая физическая подготовка.	11	11	11	11	10	9	9	10	9	11	-	8	110
2.2	Специальная физподготовка.	20	20	18	18	19	19	20	20	20	20	-	16	210
2.3	<b><u>Технико-тактическая подготовка:</u></b>													
2.3.1	Имитация и изучение атакующих действий и приемов игры.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	16	216
2.3.2	Тренировка подач	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	30
2.3.3	Изучение и тренировка комбинаций с применением сложных подач.	4	4	6	5	4	4	4	4	4	4	-	2	45
2.3.4	Тренировочные игры на счет.	7	7	7	7	6	6	7	5	7	7	-	3	69
2.3.5	Участие в соревнованиях.	2	6	6	6	8	10	8	10	8	4	-	2	70
2.4	Инструкторско-судейская практика.	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1			19
2.5	<b>Контрольные испытания.</b>	3	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	7
2.6	<b><u>Профилактические мероприятия:</u></b>													
2.6.1	Восстановительные мероприятия.	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	-	-	25
2.6.2	Медико-биологический контроль.	2	-	-	2	-	-		-	-	2	-	-	6
<b>Всего (часов):</b>		<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>828</b>



## Теоретическая подготовка.

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ – спину.
- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства. Основные приёмы современной атаки – контр – топ – спин, топ – спин – удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача» .Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложным движением ракеткой и рукой.
- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одно шагнуго и двух шагнуго способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

## **Практическая подготовка.**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

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

Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон.

Использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для сильнейших игроков настольного тенниса.

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

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

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

### **3. Техника – тактическая подготовка.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

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

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

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

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

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одно шагнуго и двух шагнуго способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счёт.

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в шести соревнованиях, должны сыграть не менее 60 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

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

### **Учебно – тренировочные группы.**

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе.

«Круговая». Участвуют не менее трёх учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и в свою очередь, перебежать на другую сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

Игрок совершивший оговоренное число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника.

Спортсмен ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали) и с передвижением участников игры против часовой стрелки

(подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали) – упр.1, упр.2.

«Круговая с тренером». Участвуют тренер (помощник тренера) и не менее двух учащихся. Тренер располагается на одной стороне стола, а все другие участники – с противоположной. Задача участников – в порядке очерёдности отбить без ошибки мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной играющего с ним тренера на сторону откуда был выполнен удар. Участник совершивший ошибку, получает штрафное очко. Участники набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки (упр.3, упр.4).

«Один против всех». В игре принимают участие на менее трёх учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные напротив с противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочерёдно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо и влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают новое задание от тренера (упр.5).

«Один – против двух». Напротив одной половины стола располагаются два игрока, напротив одного с другой стороны стола. Тренер даёт им задание выполнять оговоренный технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, поочерёдно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах с права – влево и назад (упр.6 и 9), при ударах слева – вправо и назад (упр.7 и 8).

Игра с заданием в паре: тренер (партнёр) против учащегося. Тренер направляет мяч по заранее оговоренной схеме. Спортсмен должен применять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижений – при перемещении в правый угол.

При неточностях передвижений возможна корректировка за счет переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую для занятия наиболее выгодной для удара позиции (упр.11-15).

Тренер плюс партнёр (или один из них) располагается на одной стороне стола, обучающийся спортсмен – на противоположной стороне напротив середины стола.

Задача учащегося – отражать посылаемые мячи поочерёдно ударами слева и справа, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперёд и разворотом туловища в сторону выполняемого удара (упр.16).

Использование приспособления для подачи мячей. Конструкция приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы обеспечивалась подача мячей спортсмену в нужное для выполнения удара место. Спортсмен наносит удар, направляя мяч на другую сторону, где устанавливается ловушка для сбора мячей (упр.20).

Особый раздел подготовки учащихся учебно–тренировочных групп составляет разучивание и совершенствование сложных подач. Упражнения применяемые для этих целей, имеет три способа тренировки: самоподготовка, тренировка с партнёром, применение сложных подач в соревнованиях.

Самоподготовка: разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка быстрых вращений мяча в разных направлениях. Спортсмен выполняет имитацию движений избранного варианта подача у зеркала – медленно, быстро.

Спортсмен занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами, на противоположной стороне стола устанавливается ловушка для мячей. Спортсмен выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель – добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как эта цель достигнута, решается задача стабильно и точно послать мяч в нужную зону.

Спортсмен контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

Наиболее выполняемые подачи в направлениях, изображённых на схемах (упр.23-25).

Тренировка с партнёром:

Спортсмен выбирает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами, и выбрав один из вариантов выполнения подачи, подаёт на партнёра. При успешном приёме подачи партнёром, выполняются игровые действия по ситуации (упр.26-28).

Тоже упражнение со сменой ролей – подающий становится принимающим, принимающий подающим.

В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнёром совершенствуется техника выполнения подачи и действий после её приёма.

При приёме подачи спортсмен тренирует техника – тактические действия, начинающиеся с приёма подачи (упр.29.30).

Варианты действий определяются и задаются тренером. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками тренер (партнёр) моделирует действия будущего противника.

Умение выполнять сильно кручёные, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект. Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости и силе вращения, так называемые «подачи – двойники». Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования обычных сложных подач, но при тренировке «подач – двойников» следует большее внимание уделять имитации ложных движениям

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения в более старшую учебную группу осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета школы и оформляется приказом директора школы и оформляется приказом директора ДЮСШ.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствует Нормативным требованиям подготовки спортсменов. 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. Целевая направленность по отношению к повышению мастерства, выполнению спортивных разрядов в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.

4. 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.

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

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и

соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным способностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в ДЮСШ 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 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 на 5м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований).

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, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над 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.

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

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

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



движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости 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 со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения , увеличение силы мышц и т.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 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, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

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

Учащимся 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 (уроки) проводятся на всех этапах обучения.

### **Основные задачи в работе на каждом этапе:**

- группы начальной подготовки – использование на 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 поддержанием 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;

- учебно-тренировочные группы – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствования 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 элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер.

При организации работы по настольному теннису в ДЮСШ имеются следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий иметь рабочий план, вести журнал учета учебно-тренировочной и воспитательной работы, календарный план соревнований, характеристики на учащихся по дневникам самоконтроля.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

### **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 объём 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 учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие

факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

### **Этап начальной специализации.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить особенности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

### **Этап углублённой специализации.**

Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и конкретно к настольному теннису.

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

#### **Задачи тренера на этом этапе:**

- формирование установки на соревновательную деятельность.
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь).
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной.

- воспитание способности к самоанализу действий,

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях играх на счёт;
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высоко классных игроков
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольном теннисе.
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

### **Медико-биологический контроль.**

#### **1. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.**

Осуществляется врачом ДЮСШ, специалистами врачебно – физкультурного диспансера, а также может проводиться врачами-специалистами районной больницы. В группы начальной подготовки принимаются дети имеющие допуск врача для занятий настольным теннисом.

Углублённое медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углублённое медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей – специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям в группах углублённой специализации допускаются дети и подростки, отнесённые к основной медицинской группе.

## **2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

- проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными и максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена, необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предыдущий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нём исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия воспитательного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остаётся постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведён как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

### **Методика определения PWC 170 с помощью велоэргометра.**

При постоянной частоте педалирования (60-70 оборотов в минуту) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела

испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6кгм/мин), мощность второй нагрузки – 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд/мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5 –3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.

$$PWC\ 170=N1+(N2-N1)\times(170-t1)/(t2-t1)$$

Где N1. N2 – мощности двух это – соответствующие частоты сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд/мин., тогда погрешность при расчёте будет минимальной.

**Методика проведения пробы PWC 170 с помощью ступени** аналогична выше описанной. Величину работы, выполняемой при подъёме на ступеньку, рассчитывают по формуле  $N=1.3 \times P \times n \times h$  (кгм/мин.), где N- работа, кгм/мин; P- масса испытуемого, кг.; n- число подъёмов в минуту; h- высота ступени, м.; 1.3- коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени. Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задаётся манометром. Первые 3 мин. темп работы составляет 20-22 подъёма в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC 170, рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины PWC 170 составляют 20-21 кгм/мин/кг., для спортсменок – 16-18 кгм/мин/кг..

Значительные отклонения от величин, как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, так как могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC 170 косвенным путём может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена:

$МПК = PWC170 \times 1.7 + 1240$  (по данным В.Л.Карпмана.). Величины МПК, полученные путём этого расчёта, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

## **Восстановительные средства и мероприятия.**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

### **Этап начальной специализации.**

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счёт использования на уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное витаминизированное питание. Режим питания.

### **Этап углублённой специализации.**

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

-гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие

беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;

-медико-биологические средства – витаминизация, физиотерапия (ионофорез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

Одна из важнейших задач детско-юношеской школы- подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задача, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### **Учебно-тренировочные группы.**

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией настольного тенниса и применение её на занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приёмов и выполнения ошибок, умения их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Проведение занятий по ОФП и проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса.

Судейство соревнований в ДЮСШ, общеобразовательной школе в роли судьи, секретаря. Судейство районных соревнований в роли судьи, секретаря.



Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Воспитательная работа.**

#### **Задачи многолетней воспитательной работы:**

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремлённости, 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 объёмов 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 других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСШ.

Работа с родителями учащихся.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

**Трудовое воспитание.** Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажёров, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

**Нравственное воспитание.** Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

**Основными формами воспитательной работы являются:**

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы (приём и выпуск из школы, награждение победителей, премирование особо отличившихся и т. п.);

**Основными факторами воспитательного воздействия являются:**

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований , в учебно-тренировочных группах – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения в группах успешное выступление в соревнованиях различного уровня.

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп начальной подготовки.

№	Наименование упражнений.	Возраст 7-9 лет.	
		Пол.	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	4.6-4.8	4.3-4.8.
2.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.4-5.9	5.3-5.6
3.	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	-	9.7-9.9
4.	Прыжок в длину с места (см.)	155-165	160-170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 минуту (количество раз).	30-35	35-45

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

### Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки.

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат с права по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат с лева по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый	20 и более	Хорошо

	угол.	16-20	Удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
5.	Откидка с лева со всего стола(количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
6.	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатом.	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подачи 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.

#### **2.4. Контроль подготовки.**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяют вести наблюдения за усвояемостью программы (таблицы 7 и 8).

#### **2.5. Требования по подготовке.**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

#### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся учебно – тренировочных групп 1-го, 2-го и 3-го, 4-го годов обучения.**

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-13 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м. с высокого старта.(сек.)	4.3-4.5	4.0-4.2	-	-
2	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.1-5.3	4.9-5.2	4.8-5.0	4.5-4.8

3	Бег 500 м.	без учета времени		-	-
4	Бег 800 м.	-	-	без учета времени	
5	Бег 60 м.(сек.)	9.9-10.2	9.7-9.9	9.6-9.8	9.4-9.6
6	Прыжок в длину с места (см.)	165-175	175-190	180-185	195-205
7	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз).	30-35	35-45	35-40	40-45
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).	65-75	80-85	75-80	85-90
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).	-	-	12-15	20-25
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).	-	-	15	20
11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	15-20	25-30

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

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся учебно – тренировочных групп 1-го,2-го и 3-го,4-го годов обучения.**

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-13 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).	40-50	55-65	45-50	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз).	10-15	15-20	15-20	20-25
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз).	70-75	75-80	80-90	95-100
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).	60-65	65-70	75-80	90-95
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз).	105-110	110-125	150-165	165-180
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).	110-125	110-125	150-170	155-185

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

**Контрольные нормативы по техника – тактической подготовке  
для учащихся учебно – тренировочных групп 1-го,2-го и 3-го,4-го  
годов обучения**

№	Наименование технического приема	УТГ-1-2.		УТГ-3-4.	
		Кол-во ударов в серию	оценка	Кол-во ударов в серию	оценка
1	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовл.	65 и более от 55 до 65	Хорошо Удовл.
2	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовл.	65 и более от 55 до 60	Хорошо Удовл.
3	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовл.	-	-
4	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовл.	-	-
5	Накаты «по восьмерке» (играющим по диагоналям)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовл.	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовл.
6	Накаты «по восьмерке» (играющим по прямым)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовл.	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовл.
7	Подрезка слева по диагонали	40 и более	Хорошо Удовл.	-	-

		от35 до40			
8	Подрезка справа по диагонали	40 и более  от35 до40	Хорошо  Удовл.	-	-
9	Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее  от 6 до 8	Хорошо  Удовл.	3 и менее  от 4 до 6	Хоро шо  Удовл.
10	Подача справа с верхним вращением	9  8	Хорошо  Удовл.	-	-
11	Подача слева с верхним вращением	9  8	Хорошо  Удовл.	-	-
12	Подача справа с нижним вращением	10  8	Хорошо  Удовл.	-	-
13	Подача слева с нижним вращением	10  8	Хорошо  Удовлет	-	-
14	Подача справа короткая	9  7	Хорошо  Удовлет	-	-
15	Подача слева короткая	9  7	Хорошо  Удовл.	-	-
16	Топ-спин справа с подрезки	10 и более  от 5 до 10	Хорошо  Удовл.	-	-
17	Топ-спин слева с подрезки	8 и более	Хорошо	-	-



		от 5 до 8	Удовл.		
18	Подача с права с боковым вращением	-	-	9 7	Хорошо Удовл.
19	Подача с лева с боковым вращением	-	-	9 7	Хорошо Удовл.
20	Подача с права с высоким подбросом мяча	-	-	9 7	Хорошо Удовл.
21	Подача справа с ложным движением	-	-	8 6	Хорошо Удовл.

### **Количество попаданий в серии из 10 подач.**

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

Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

### **3.Контроль подготовки.**

Контрольные испытания проводятся два раз в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года (сезона).

При проведении летнего спортивно - оздоровительного лагеря контрольные испытания проводятся в нем в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по техника – тактической подготовке проводятся один раз в конце учебного года (сезона).

Для оценки уровня физической подготовленности учащимся рекомендуются нижеприводимые нормативы (таблицы 11, 12 и 13).

Переводимые испытания по технике выполнения ударов накатом, контр накатом, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить техника – тактическое направление в игре и выбор игрового стиля учащегося.

Выполнить требования: Для УТГ-1-2.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.

2. Принять участие по календарному плану школы.

3. Выполнить Юношеский разряд.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся учебно – тренировочных групп 1-го, 2-го и 3-го, 4-го годов обучения.**

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		14-15 лет		16-18 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчик и
1	Бег 30 м. с высокого старта.(сек.)	4.5-4.8	4.3-4.6	4.3-4.5	4.1-4.3
2	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	9.4-9.6	8.6-9.1	9.1-9.3	8.3-8.5
3	Бег 1000 м. (мин.сек.)	4.40	4.20	4.20	3.40
4	Бег 3000 м. (мин.сек.)	без учёта времени		без учета времени	
5	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке. Подтягивание хватом с верху из виса на перекладине (количество раз)	12-15 –	- 8-10	15-20 –	- 12-16
6	Прыжок в длину с места (см.)	175-180	190-205	200-210	240-250
7	Прыжок боком через	40-50	50-60	-	65-70

	гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз).				
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).	95-105	110-120	105-110	110-120
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).	15-20	25-30	20-25	30-35
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).	15-20	25-30	25	30
11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25-30	30-35	25-30	35-40

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся учебно – тренировочных групп 1-го,2-го и 3-го,4-го годов обучения.**

№ п/п	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		14-15 лет		16-18 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).	45-50	55-65	50-55	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз).	15-20	20-25	20-22	30-35
3	Имитация удара nakatom слева за 1 минуту (количество раз).	90-95	100-140	95-100	120-125
4	Имитация удара nakatom справа за 1 минуту (количество раз).	80-85	90-95	80-85	100-105

5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз).	160-170	160-170	185-210	195-215
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).	170-185	180-195	195-220	200-220

**Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке для учащихся учебно – тренировочных групп 1-го,2-го и 3-го,4-го годов обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	УТГ-1-2.		УТГ-3-4.	
		Кол-во ударов в серию	оценка	Кол-во ударов в серию	оценка
1	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовл.	65 и более от 55 до 65	Хорошо Удовл.
2	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовл.	65 и более от 55 до 60	Хорошо Удовл.
3	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовл.	-	-
4	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовл.	-	-
5	Накаты «по восьмерке» (играющим по диагоналям)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовл.	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовл.

6	Накаты «по восьмерке» (играющим по прямым)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовл.	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовл.
7	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо Удовл.	-	-
8	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо Удовл.	-	-
9	Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовл.	3 и менее от 4 до 6	Хорошо Удовл.
10	Подача справа с верхним вращением	9 8	Хорошо Удовл.	-	-
11	Подача слева с верхним вращением	9 8	Хорошо Удовл.	-	-
12	Подача справа с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовл.	-	-
13	Подача слева с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовл.	-	-
14	Подача справа короткая	9 7	Хорошо Удовл.	-	-
15	Подача слева короткая	9 7	Хорошо Удовл.	-	-
16	Топ-спин справа с подрезки	10 и	Хорошо	-	-

		более от 5 до 10	Удовл.		
17	Топ-спин слева с подрезки	8 и более от 5 до 8	Хорошо Удовл.	-	-
18	Подача с права с боковым вращением	-	-	9 7	Хорошо Удовл.
19	Подача с лева с боковым вращением	-	-	9 7	Хорошо Удовл.
20	Подача с права с высоким подбросом мяча	-	-	9 7	Хорошо Удовл.
21	Подача справа с ложным движением	-	-	8 6	Хорошо Удовл.

### Количество попаданий в серии из 10 подач.

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

Для УТГ-1-2.

1. Ответить на пять вопросов по теории в настольном теннисе.
2. Провести самостоятельно занятие с младшими учащимися в роли инструктора-общественника.
3. Выполнить нормативы 3-го и 2-го спортивных разрядов по н/теннису.
4. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.
5. Принять участие в организации и судействе соревнований

### 3. Контроль подготовки.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся два раза в год: в начале и в конце учебного года.

При проведении летнего спортивно-оздоровительного лагеря «контрольные испытания» проводятся в нём в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по техника – тактической подготовке проводятся один раз в конце учебного года.

### **Переводные испытания**

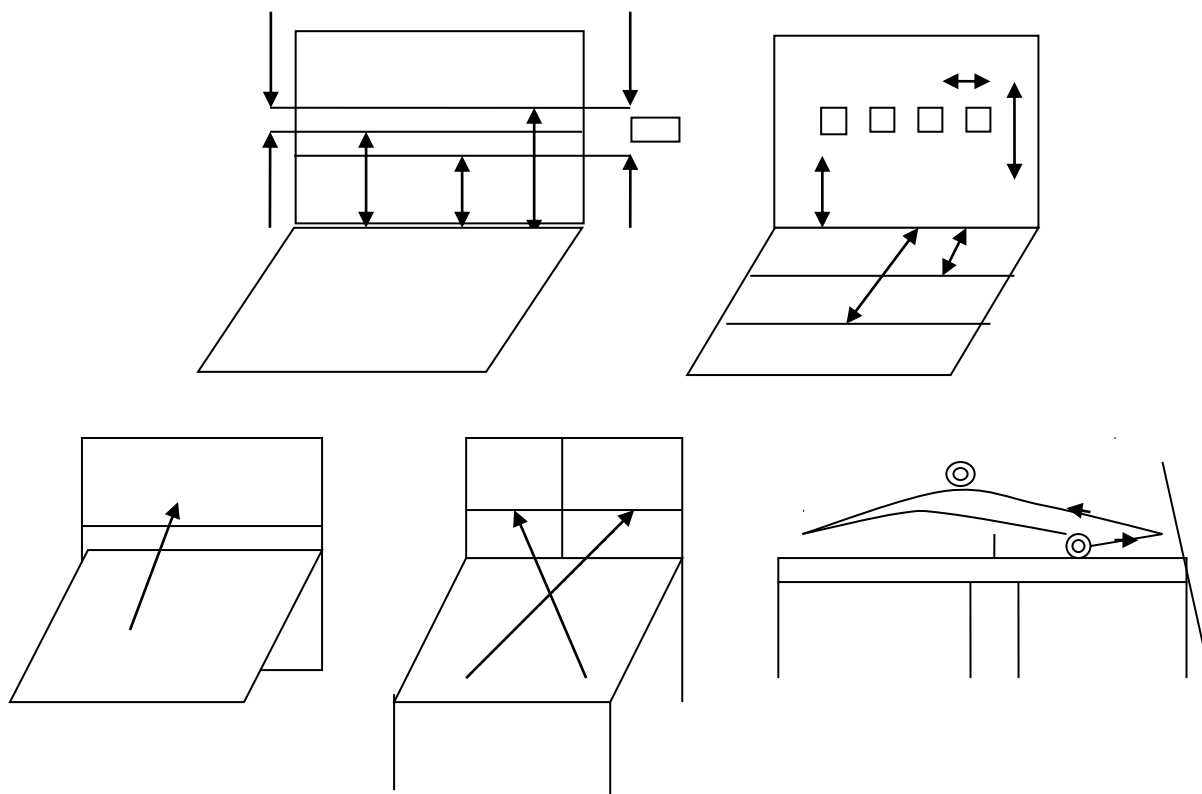
1. Ответить на пять вопросов по теории и методике подготовки в настольном теннисе.
2. Провести самостоятельно занятие с младшими учащимися в роли инструктора – общественника.

### **Требования:** УТГ-3-4.

1. Выполнить нормативы 2-го и 1-го спортивных разрядов по настольному теннису.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.
3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ рекомендуемых для обучения и совершенствования технических приёмов настольного тенниса.

Для групп предварительной и начальной подготовки.



Условные обозначения применяемые в настольном теннисе.

**Т**- тренер.      **С** – спортсмен.

**НП**- удар накат справа.

**П**- спарринг-партнёр.

**ОУП** -острый удар справа.

**М**- корзина с мячами.

**НЛ** – удар накат слева.

**Р** – тренажёр-робот.

**ОУЛ**- острый удар слева.

+----- направление подачи.

**ПП** – удар подрезка справа.

**с** \_\_\_\_\_ укороченный удар.

**ПЛ** – удар подрезка слева.

\_\_\_\_\_ направление полёта

**ТП (ТПУ)**– удар топ-спин справа.

мяча от спортсмена.

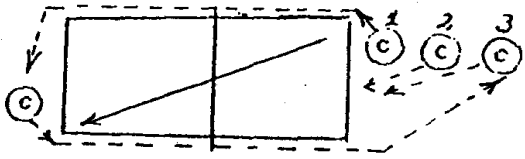
**ТЛ (ТЛУ)**– удар топ-спин слева.

----- направление возврата мяча.

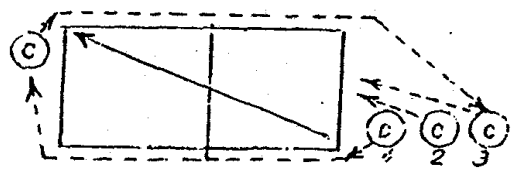
----- \_\_\_\_\_ -направление перемещений спортсмена.



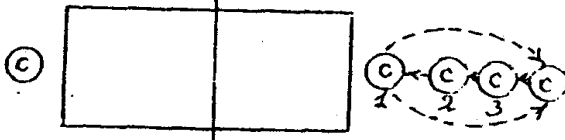
Упр.1



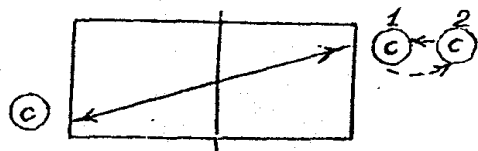
Упр.2



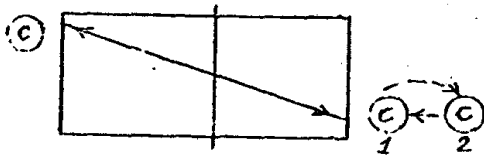
Упр.3



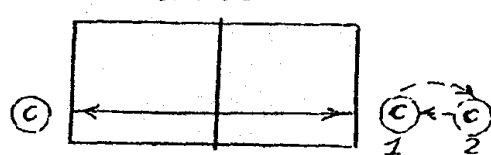
Упр.4



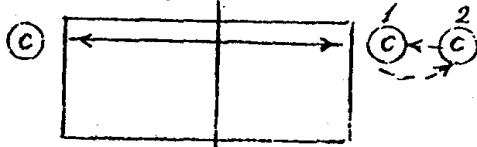
Упр.5



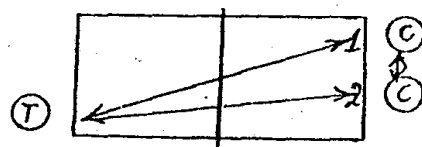
Упр.6



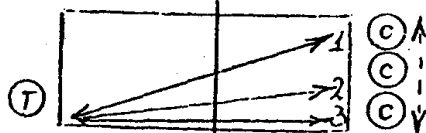
Упр.7



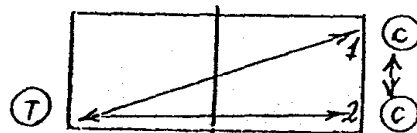
Упр.8



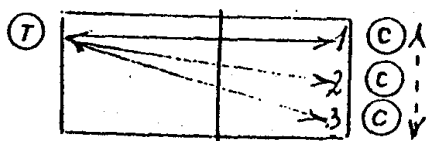
Упр.9



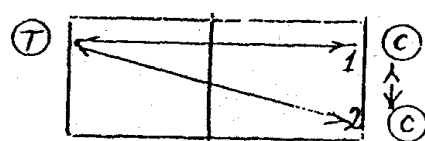
Упр.10



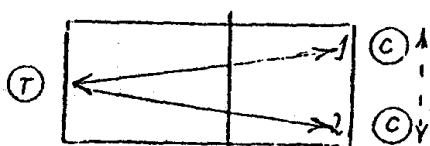
Упр.11



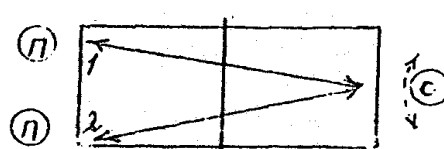
Упр.12



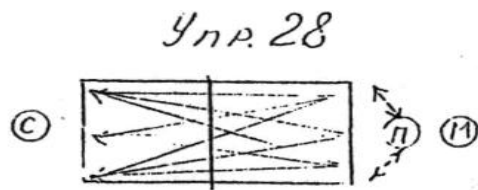
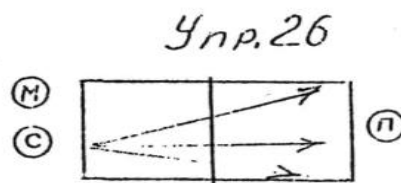
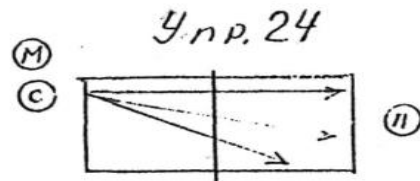
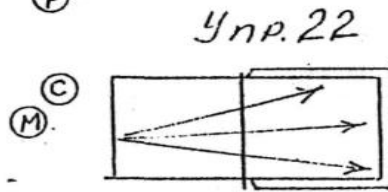
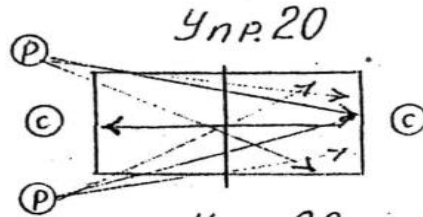
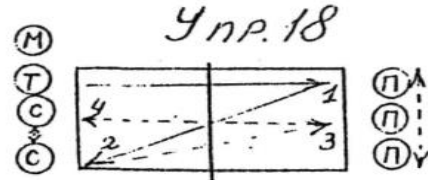
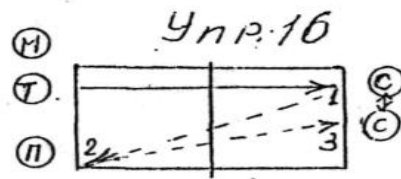
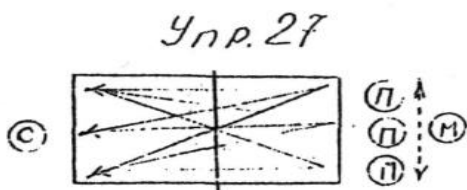
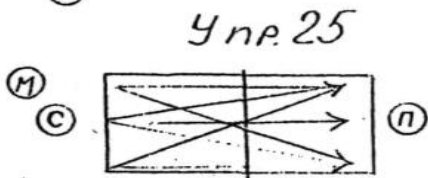
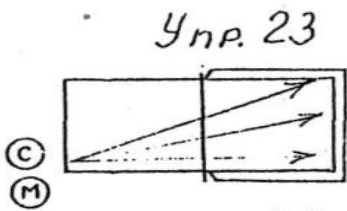
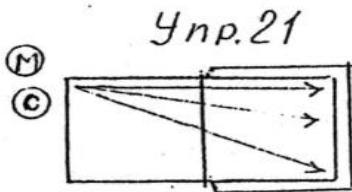
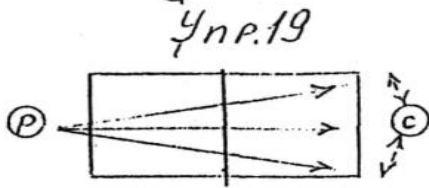
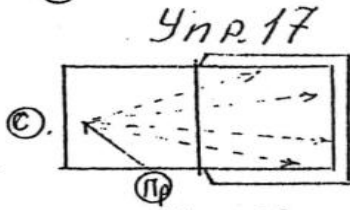
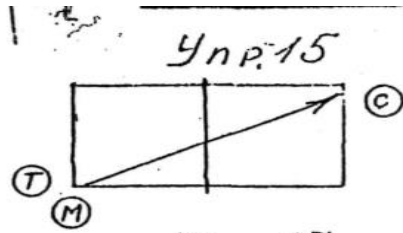
Упр.13



Упр.14



Для учебно-тренировочных групп 3-4 годов обучения.



Минимальное количество спортивной формы,  
необходимой для участия в соревнованиях.

Предметы формы и обуви.	Уровень соревнований		Срок годности.
	Районный.	Областной.	
1. Костюм тренировочный.	-	1	1 год.
2. Футболка (майка).	2	-	6 месяцев.
3. Рубашка для н/тенниса.	-	2	1 год.
4. Шорты для н/тенниса.	1	1	1 год.
5. Тапочки.	1	-	6 месяцев.
6. Специальная обувь для н/тен.	-	1	1 год.
7. Носки	2 пары	2 пары	6 месяцев.
8. Чехол для ракетки.	1	1	2 года.
9. Полотенце.	1	1	1 год.

Количество инвентаря и оборудования для проведения  
учебно-тренировочных занятий ДЮСШ по настольному теннису.

Инвентарь и оборудование	ГНП	УТГ	срок годности.
-Стол для н/тенниса толщина крышки не менее 19 мм.	1 на 8 чел.	1 на 8чел.	3 года.
-Тренажёры –роботы	по 1 шт. на каждый стол.		3 года.
-Мячи для н/тенниса массового производства или *,**	на 1 чел. 30 шт.	-	2 месяца.
-Мячи для н/тенниса ***.	-	на 1 чел.30шт.	3 месяца.
-Ракетки для н/тенниса **,***.	1шт.на 1 чел.	-	6 месяцев.
-Основания для ракеток со знаком ИТТФ.	-	1 шт. на 1 чел.	2,5года.
-Накладки для ракеток со знаком ИТТФ.	-	2 шт. на 1 чел.	6месяцев.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
10. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.