

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская юношеская спортивная школа»  
Газимуро-Заводского района

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
Педагогического Совета ДЮСШ  
Протокол № 5  
от «\_31\_» января 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МУ ДО ДЮСШ  
В.М. Кочнев  
31 января 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель  
по настольному теннису  
МУ ДО ДЮСШ  
Газимуро-Заводского района:  
Кочнев Владимир Михайлович

Год разработки 2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Изучение новых и отработка изученных элементов настольного тенниса. Разработка индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена. Обучение тактическим действиям. Приобщение к соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Отобрать перспективных детей для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса.
2. Укрепить здоровье воспитанников, приобщить их к здоровому образу жизни.
3. Развить специфические для настольного тенниса качества (быстрота, реакция, координация, игровая выносливость).
4. Обучить технике элементов настольного тенниса, разнообразным способам подач и их приема.
5. Обучить основам судейства в настольном теннисе в качестве ведущего и старшего судьи.
6. Совершенствовать тактические приемы игры (личная встреча, парная встреча, командная тактика и т.п.)
7. Выполнить разрядные требования, согласно требованиям ЕВСК, соответствующие возрастным параметрам каждого спортсмена.
8. Достигнуть запланированных спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по настольному теннису для МУ ДО «ДЮСШ» Газимуро-Заводского района составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию разработан в соответствии с Федеральным законом от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ и во исполнение приказа Минспорта России от 24.12.2012 г. № 513 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов»

В основу программы для детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 6 положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису.

На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе 4

занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение Различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

**ОБЪЕМ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ  
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

<b>ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>
УТГ 1 года обучения	4	12
УТГ 2 года обучения	5	14
УТГ 3 года обучения	5	16
УТГ 4 года обучения	6	18
УТГ 5 года обучения	6	20

В данной программе разработаны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы в учебно-тренировочных группах различных этапов подготовки теннисистов, с учетом возрастных и психофизиологических качеств воспитанников.

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**К концу учебного года воспитанники должны:**

1. Учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения:

- Отработать технику игры и ее вариативность;
- Усовершенствовать специальные физические качества;
- Освоить связную игру на уровне II разряда, согласно требованиям ЕВСК;
- Повысить уровень общей и специальной функциональной подготовленности;
- Накопить опыт участия в соревнованиях различных уровней.

2. Учебно-тренировочные группы 3 - 4 годов обучения:

- Совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- Изучить и отработать подачи с различными видами вращений и их прием;
- Освоить связную игру на уровне I разряда, согласно требованиям ЕВСК;
- Совершенствовать приемы игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

3. Учебно-тренировочные группы 5 года обучения:

- Совершенствовать приемы игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля каждого теннисиста;
- Изучить индивидуальные и парные действия, совершенствовать их применение в ранее изученных различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Освоить технико-тактические действия, применяемые в игре с соперниками различных стилей и с различным инвентарем;
- Освоить технико-тактические приемы настольного тенниса, соответствующие уровню разряда «Кандидат в мастера спорта», согласно требованиям ЕВСК.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>								
2	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>479</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>30</b>	-	<b>46</b>
	ОФП	69	6	6	6	5	5	5	6	6	8	10	-	6
	СФП	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8
	Техника элементов	98	9	9	12	10	11	11	6	6	6	4	-	13
	Тактика	98	8	8	11	12	11	11	7	7	7		-	13
	Игровая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6		-	6
	Контрольные испытания	8		4								4	-	
Медицинский контроль	8	4								4		-		
3	<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	-	<b>48</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>								
2	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>575</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	-	<b>54</b>
	ОФП	71	6	6	6	6	6	5	5	5	5	12	-	9
	СФП	102	8	8	10	10	9	9	9	9	9	10	-	11
	Техника элементов	106	10	10	10	10	9	10	10	10	8	7	-	11
	Тактика	92	8	8	8	8	9	9	9	10	9	4	-	11
	Игровая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8		-	8
	Контрольные испытания	8		4								4	-	
	Медицинский контроль	8	4								4		-	
	Инструкторско-судейская практика	18	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	-	2
Восстановительные мероприятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	
3	<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>606</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	-	<b>56</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	
1	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>										
2	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>648</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	-	<b>60</b>	
	ОФП	70	8	5	4	5	6	5	4	5	3	12	-	12	
	СФП	84	10	7	6	8	7	5	5	6	5	10	-	16	
	Техника элементов	110	10	10	10	11	11	8	11	11	10	8	-	10	
	Тактика	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	10	
	Игровая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8
	Контрольные испытания	8			4								4	-	
	Медицинский контроль	8		4								4		-	
	Инструкторско-судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2
	Восстановительные мероприятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2
3	<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>134</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	-	-	
<b>ИТОГО</b>		<b>692</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	-	<b>64</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	
1	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>										
2	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>736</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	-	<b>68</b>	
	ОФП	80	9	6	5	6	7	6	5	6	4	13	-	13	
	СФП	95	11	8	6	9	8	6	6	7	6	11	-	17	
	Техника элементов	121	11	11	11	12	12	9	12	12	11	9	-	11	
	Тактика	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	11	
	Игровая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8
	Контрольные испытания	8			4								4	-	
	Медицинский контроль	8		4								4		-	
	Инструкторско-судейская практика	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3
	Восстановительные мероприятия	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3
3	<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>158</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	-	<b>4</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>780</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	-	<b>72</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	
1	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>										
2	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>813</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>67</b>	-	<b>75</b>	
	ОФП	91	10	7	6	7	8	7	6	7	5	14	-	14	
	СФП	106	12	9	7	10	9	7	7	8	7	12	-	18	
	Техника элементов	132	12	12	12	13	13	10	13	13	12	10	-	12	
	Тактика	131	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	-	12	
	Игровая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8
	Контрольные испытания	8			4							4	-		
	Медицинский контроль	8		4							4		-		
	Инструкторско-судейская практика	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	
	Восстановительные мероприятия	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	
3	<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>191</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	-	<b>7</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>868</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>72</b>	-	<b>80</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1.1. УТГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 1.1.1. Инструктажи по безопасности;
- 1.1.2. Техника элементов настольного тенниса;
- 1.1.3. Индивидуальный стиль игрока;
- 1.1.4. Контроль и самоконтроль;
- 1.1.5. История развития настольного тенниса;
- 1.1.6. ФНТР, ФНТ МО;
- 1.1.7. Разновидности вращения мяча;
- 1.1.8. Разновидности инвентаря;
- 1.1.9. Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- 1.1.10. Техника передвижения в парных играх.

## 1.2. УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 1.2.1. Инструктажи по безопасности;
- 1.2.2. Техника элементов настольного тенниса;
- 1.2.3. Техника сложных подач с высоким подбросом и их приема;
- 1.2.4. Укороченный удар, техника «выхода» с укоротки;
- 1.2.5. Техника перекрутки топ-спина (из средней зоны, со стола);
- 1.2.6. Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- 1.2.7. Значение ведения спортивных дневников;
- 1.2.8. Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
- 1.2.9. Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольном теннисе;
- 1.2.10. Тактика ведения парной игры.

## 1.3. УТГ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 1.3.1. Инструктажи по безопасности;
- 1.3.2. Техника элементов настольного тенниса;
- 1.3.3. Техника сложных подач с различными видами вращений и техника их приема;
- 1.3.4. Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;
- 1.3.5. Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;
- 1.3.6. Совершенствование индивидуальных стилей;
- 1.3.7. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.
- 1.3.8. Особенности игры против игроков со сложным инвентарем;
- 1.3.9. Аутотренинг;
- 1.3.10. Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля.

1.4. УТГ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 1.4.1. Инструктажи по безопасности;
- 1.4.2. Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- 1.4.3. Техника сложных подач со сменой длины и направлений;
- 1.4.4. Техника работы с БКМ;
- 1.4.5. Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- 1.4.6. О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- 1.4.7. Контратака;
- 1.4.8. Особенности и значение промежуточной игры;
- 1.4.9. Способы распознавания подач с различными видами вращений;
- 1.4.10. Анализ выступлений на соревнованиях.

1.5. УТГ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 1.5.1. Инструктажи по безопасности;
- 1.5.2. Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- 1.5.3. Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- 1.5.4. Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- 1.5.5. Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстрой и силе вращения различных ударов;
- 1.5.6. Особенности и значение промежуточной игры;
- 1.5.7. Особенности игры против спортсменов – левшей;
- 1.5.8. Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- 1.5.9. Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
- 1.5.10. Укорот, срезка, скидка.

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

### ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

#### 2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП):

- На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

## 2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП):

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
- БКМ (работа с большим количеством мячей).
- Отработка техники элементов «на колесе».
- Работа с роботом.

### 2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

#### 2.3.1. ДЛЯ УТГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.

#### 2.3.2 ДЛЯ УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- Работа с БКМ;

- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.)
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)
- Контратакующие удары.

### 2.3.3. ДЛЯ УТГ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Освоение техники нависного топ-спина, отличие от наката и скоростного топ-спина;
- Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- Прием длинных подач с различными вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;
- Освоение техники подачи с высоким подбросом и ее приема;
- Использование выпадов и скрестного передвижения;
- Отработка контратакующих действий.

### 2.3.4. ДЛЯ УТГ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- Отработка приема коротких подач с нижним вращением активным способом;
- Совершенствование техники завершающего удара;

- Отработка атакующих действий при своей подаче;
- Контратака;
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

#### 2.3.5. ДЛЯ УТГ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

#### 2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

##### ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;

- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши балансов и концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

## 2.5. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА:

### ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Игры на счет по заданиям (применение определенного вида подач, подача в определенную зону, игра с форой и т.п.);
- Игра из одного угла в свободном направлении (один спортсмен работает над передвижением, второй - разбрасывает);
- Розыгрыш «концовок» и «баланса» (с различного счета, например – 8:8, 10:10, 9:9 и т.п.);
- Игра по всему столу одной стороной ракетки (только справа или только слева);
- «Стол лидера»;
- Тренировочные игры на счет (командные, парные, индивидуальные и т.п.);
- Турниры внутри групп.

## 2.6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:

## 2.6.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП:

№	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ДЕВУШКИ 11-12 лет		ДЕВОЧКИ 13-14 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча, м	5,4-6,15	32-50	6,2-6,9	51-75
2	Бег по «восьмёрке», с	30,7 - 25,3	32-50	24,7-17,8	51-75
3	Бег вокруг стола, с	22,0 - 20,1	32-50	20,0-17,6	51-75
4	Перенос мячей, с	36,8 - 33,0	32-50	32,8-28,0	51-75
5	Отжимание от стола, раз/мин	30 - 40	32-50	40 - 52	51-75
6	Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин	28 - 34	32-50	35 - 47	51-75
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	95 - 114	32-50	115 - 127	51-75
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	55 - 74	32-50	75 - 87	51-75
9	Прыжки в длину, см	137 - 155	32-50	156 - 180	51-75
10	Бег 60 м, с	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75

№	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ЮНОШИ 11-12 лет		ЮНОШИ 13-14 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча, м	5,6 – 6,45	32-50	6,5 – 7, 45	51-75
2	Бег по «восьмёрке», с	26,7 – 21,0	32-50	20,8 – 16,2	51-75
3	Бег вокруг стола, с	20,1 – 18,2	32-50	18,1 – 15,7	51-75
4	Перенос мячей, с	34,8 – 31,0	32-50	30,8 – 26,0	51-75
5	Отжимание от стола, раз/мин	45 - 55	32-50	55 - 67	51-75
6	Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин	28 - 34	32-50	35 - 47	51-75
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	95 - 114	32-50	115 - 127	51-75
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	55 - 74	32-50	75 - 87	51-75
9	Прыжки в длину, см	154 - 190	32-50	191 - 215	51-75
10	Бег 60 м, с	10,9 – 10,14	32-50	10,10 – 9,14	51-75

№	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ДЕВУШКИ 15 – 16 лет		ЮНОШИ 15 – 16 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча, м	6,95 – 7,70	76 -100	7,45 – 8,20	76 -100
2	Бег по «восьмёрке», с	17,6 – 12,8	76 -100	16,0 – 11,2	76 -100
3	Бег вокруг стола, с	17,5 – 15,1	76 -100	15,6 – 13,3	76 -100
4	Перенос мячей, с	27,8 – 23,0	76 -100	25,8 – 21,0	76 -100
5	Отжимание от стола, раз/мин	53 - 65	76 -100	68 - 80	76 -100
6	Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин	48 - 60	76 -100	48 - 60	76 -100
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	128 -140	76 -100	128 -140	76 -100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	88 - 100	76 -100	88 - 100	76 -100
9	Прыжки в длину, см	181 – 205	76 -100	216 - 240	76 -100
10	Бег 60 м, с	9,10 – 8,5	76 -100	9,85– 9,25	76 -100

### 3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

3.1. Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении многолетней работы тренер - преподаватель формирует у воспитанников прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

#### 3.2. Воспитательные средства:

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

### 3.3. Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники.

### 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

На этапах начальной подготовки перед тренером-преподавателем стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать среди воспитанников наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

### 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;

– контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности

в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость

в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения воспитанников на каждом занятии тренер вносит в журнал.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;

– степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

## 5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки, должны обязательно проходить медицинский осмотр не реже двух раз в год.

## 6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М.: РГАФК, 1995.
12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.
13. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2006.
14. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
15. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.