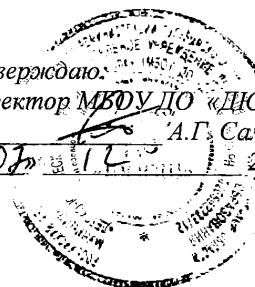


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования "Детско-юношеская спортивная школа"  
Тугулымского городского округа

Принята на заседании  
тренировочного совета  
от 07.12. 2023 г.  
Протокол № 49

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
« 07 » 12 2023 г.  
А.Г. Самойлов



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 9 лет

Разработана на основе федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис,  
утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884

Автор-составитель: Южакова  
Ирина Владимировна, тренер-  
преподаватель по виду спорта  
настольный теннис.  
Рабочая группа: Буньков  
Владимир Александрович,  
Лаптева Светлана  
Александровна, - тренеры-  
преподаватели по виду спорта  
настольный теннис.

п.г.т. Тугулым, 2023

## Пояснительная записка

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

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Международная федерация настольного тенниса, образованная в 1926 году, в настоящее время одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в МБОУ ДО "ДЮСШ".

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

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Программа составлена в соответствии с:

- а). Законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- б) Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- в). Законом « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 г. (ред. от 24.07.2023);
- г) Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» утверждённым приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884;
- д) Основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- ж) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- з) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- з/1) -Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- и) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г. (далее – Методические рекомендации).
- к) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», Москва, 2015 г.
- л). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939". Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрирован 04.02.2019 № 53679);
- м). Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по

дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);

н). Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. Утверждена Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722).

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

#### **Основные задачи**

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать совершенствованию и самосовершенствованию детей, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

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

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;

- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

#### **Режим работы.**

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовым требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

этап предварительной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;

- этап начальной специализации (до 2-х лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения;

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы:

***Режим учебно-тренировочной работы  
и требования по спортивной подготовленности.***

| <b>Этап подготовки</b> | <b>Год обучения</b> | <b>Мин-ый возраст для зачис-я</b> | <b>Мин-ое число уч-ся в группе</b> | <b>Макс-е кол-во учебных часов в неделю</b> | <b>Треб-я по спортивной подготовке</b>                           |
|------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| УТГ-1                  | До года             | 10                                | 8                                  | 12                                          | Выполнение нормативов по офп и сфп юношеских спортивных разрядов |
| Нач.-подгот.           | До года             | 6                                 | 15                                 | 6                                           | Выполнения нормативов ОФП, сфп                                   |
|                        | Свыше года          | 7                                 | 12                                 | 9                                           |                                                                  |

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

#### Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста

| Возраст, лет | разряд |      |      |    |      |     |    |       |
|--------------|--------|------|------|----|------|-----|----|-------|
|              | 2 юн   | 1 юн | 3    | 2  | 1    | КМС | МС | МСМК  |
| 7-8          | 8      | 9    | 10   | 11 | 12   | 14  | 16 | 18-20 |
| 8-9          | 9      | 10   | 11   | 12 | 13   | 14  | 16 | 18-20 |
| 9-10         | 10     | 11   | 12   | 12 | 13   | 14  | 16 | 18-20 |
| 10-11        | 11     | 11   | 12   | 12 | 13   | 14  | 16 | 18-20 |
| 11-12        | 11     | 11   | 12   | 12 | 13   | 14  | 16 | 18-20 |
| 12-13        | 12     | 12   | 13   | 13 | 14   | 15  | 17 | 19-21 |
| 13-14        | 13     | 13   | 14   | 14 | 15   | 16  | 18 | 20-22 |
| 14-15        | 14     | 14   | 14,5 | 15 | 15,5 | 16  | 18 | 20-22 |

#### Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов.

*Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств.*

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|---------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                     | 8             | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                                |               |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |               |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                            |               | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Скоростно-силовые качества                          | +             |   | +  | +  | +  |    | +  | +  |    |    |
| Сила                                                |               |   |    |    |    | +  | +  |    |    | +  |
| Выносливость (аэробные возможности)                 | +             | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |               |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                            | +             | + | +  |    | +  |    |    |    |    |    |

|                             |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| Координационные способности |   | + | + |   | + |   |   |  |  |  |
| Равновесие                  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### **Основные направления этапа начальной подготовки**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
4. Повышать интерес учащихся к занятиям по физической подготовке.
5. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья; ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

### **ТЕМЫ**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

#### **Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализы выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей. Из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки 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 наиболее дисциплинированных, двигательн-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, имеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

Многолетняя подготовка теннисистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства.* Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание — упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

*Психологические средства.* Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. К их числу относятся: аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

*Медико-биологические средства.* В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

*Рациональным питание спортсмена - можно считать, если оно:*

сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам восстановления относят:* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная (сауна) и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной шипы, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

**Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов.**

**Одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.**

Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.

- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.

- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить

мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку) и др.

#### Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;

- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;

- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;

- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

#### Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;

- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;

- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбегать налево - назад).

#### **Подвижные игры.**

- «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.

- «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.

- «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнанного его игрока.

- «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырываться от «ловцов».

• «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

• «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;
- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

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

Основным педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

#### *Базовая техника*

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

3. **Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

### ***(учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)***

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений).

Провести вторичный отбор по нормативам.

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

#### Базовая техника

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

2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. **Срезка.** Обучение быстротой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

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

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

6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

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

8. **Передвижение.** Научить выполнить и правильно принимать в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### Техника комбинаций.

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

#### Базовая техника

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

#### Соревновательная подготовка.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Примерный план годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в группах НП 1- го года обучения (6 часов в неделю)

[illegible]



[illegible]

Примерный план годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в УТ группах 2- го года обучения (14 часов в неделю)

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                    | Сентябрь                             | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Часов в год |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.         |                                      | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    | 2      | 24000       |
| Итого часов ..                        |                                      | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    | 2      | 24          |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.          |                                      |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |             |
| ОФП                                   |                                      | 12      | 11     | 11      | 10     | 12      | 10   | 11     | 11  | 11   | 11   | 10     | 130         |
| СФП                                   |                                      | 11      | 12     | 11      | 11     | 12      | 10   | 11     | 11  | 11   | 11   | 10     | 130         |
| Техническая подготовка                |                                      | 12      | 15     | 15      | 13     | 14      | 12   | 14     | 15  | 15   | 14   | 13     | 166         |
| Игровая подготовка                    |                                      | 6       | 5      | 6       | 5      | 6       | 5    | 6      | 5   | 6    | 5    | 6      | 66          |
| Медицинское обследование              | обсл. И восстановительная подготовка |         | 2      | 2       | 3      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    | 5      | 28          |
| Тактическая подготовка                |                                      | 8       | 8      | 8       | 8      | 8       | 8    | 8      | 8   | 8    | 8    | 9      | 98          |
| КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ                 |                                      | 3       |        |         | 3      |         |      | 3      |     |      | 3    |        | 12          |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ               |                                      | 6       | 5      | 6       | 5      | 6       | 5    | 6      | 5   | 6    | 5    | 6      | 66          |
| Инструкторская и судейская подготовка |                                      |         | 2      |         | 2      |         | 2    |        | 2   |      |      |        | 8           |
| Итого часов ..                        |                                      | 58      | 60     | 59      | 60     | 60      | 54   | 61     | 59  | 59   | 59   | 59     | 704         |
| Всего часов ..                        |                                      | 60      | 62     | 61      | 62     | 62      | 56   | 63     | 61  | 61   | 61   | 61     | 728         |

Примерный план годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в УТ группах 3- го года обучения (16 часов в неделю)

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Часов в год |
|---------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.         | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 36          |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
| Итого часов ..                        | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 36          |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |             |
| ОФП                                   | 9        | 10      | 9      | 9       | 9      | 9       | 10   | 9      | 9   | 9    | 9    | 9      | 110         |
| СФП                                   | 12       | 12      | 12     | 12      | 12     | 8       | 12   | 12     | 12  | 12   | 12   | 12     | 140         |
| Техническая подготовка                | 12       | 12      | 12     | 12      | 12     | 8       | 12   | 12     | 12  | 12   | 12   | 12     | 140         |
| Игровая подготовка                    | 6        | 7       | 7      | 7       | 7      | 6       | 7    | 7      | 7   | 7    | 7    | 7      | 82          |
| Медицинское обследование              | 6        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 4    | 6      | 52          |
| Тактическая подготовка                | 12       | 12      | 12     | 12      | 12     | 8       | 12   | 12     | 12  | 12   | 12   | 12     | 140         |
| КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ                 | 3        |         |        | 3       |        |         | 3    |        |     | 3    |      |        | 12          |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ               | 9        | 9       | 9      | 9       | 9      | 8       | 9    | 9      | 9   | 9    | 10   | 9      | 108         |
| Инструкторская и судейская подготовка |          | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       |      | 2      |     |      |      |        | 12          |
| Итого часов ..                        | 69       | 68      | 67     | 70      | 67     | 53      | 69   | 67     | 65  | 68   | 66   | 67     | 796         |
| Всего часов ..                        | 72       | 71      | 70     | 73      | 70     | 56      | 72   | 70     | 68  | 71   | 69   | 70     | 832         |

Примерный план годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в УТ группах 4- го года обучения (18 часов в неделю)

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Часов в год |
|---------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.         | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 36          |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
| Итого часов ..                        | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 36          |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |             |
| ОФП                                   | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 11  | 11   | 11   | 11     | 124         |
| СФП                                   | 14       | 14      | 14     | 14      | 14     | 10      | 14   | 14     | 14  | 14   | 14   | 14     | 164         |
| Техническая подготовка                | 14       | 14      | 14     | 14      | 14     | 10      | 14   | 14     | 14  | 14   | 14   | 15     | 165         |
| Игровая подготовка                    | 6        | 7       | 7      | 7       | 7      | 6       | 7    | 7      | 7   | 7    | 7    | 7      | 82          |
| Медицинское обследование              | 6        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 4    | 6      | 52          |
| Тактическая подготовка                | 14       | 14      | 14     | 14      | 14     | 10      | 14   | 14     | 14  | 14   | 15   | 14     | 165         |
| КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ                 | 3        |         |        | 3       |        |         | 3    |        |     | 3    |      |        | 12          |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ               | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 11   | 11     | 11  | 11   | 10   | 10     | 124         |
| Инструкторская и судейская подготовка |          | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       |      | 2      |     |      |      |        | 12          |
| Итого часов ..                        | 77       | 75      | 75     | 78      | 75     | 62      | 77   | 76     | 75  | 78   | 75   | 77     | 900         |
| Всего часов ..                        | 80       | 78      | 78     | 81      | 78     | 65      | 80   | 79     | 78  | 81   | 78   | 80     | 936         |

Примерный план годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис в УТ группах 5- го года обучения (20 часов в неделю)

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Часов в год |
|---------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.         | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 36          |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
|                                       |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        | 0           |
| Итого часов ..                        | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 36          |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |             |
| ОФП                                   | 10       | 10      | 10     | 10      | 10     | 10      | 10   | 10     | 11  | 11   | 11   | 11     | 124         |
| СФП                                   | 14       | 14      | 14     | 14      | 14     | 10      | 14   | 14     | 14  | 14   | 14   | 14     | 164         |
| Техническая подготовка                | 15       | 17      | 17     | 15      | 17     | 17      | 17   | 17     | 17  | 17   | 17   | 17     | 200         |
| Игровая подготовка                    | 6        | 7       | 7      | 7       | 7      | 6       | 7    | 7      | 7   | 7    | 7    | 7      | 82          |
| Медицинское обследование              | 6        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 4    | 6      | 52          |
| Тактическая подготовка                | 17       | 17      | 17     | 17      | 17     | 14      | 17   | 17     | 17  | 16   | 17   | 17     | 200         |
| КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ                 | 3        |         |        | 3       |        |         | 3    |        |     | 3    |      |        | 12          |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ               | 13       | 13      | 13     | 13      | 13     | 14      | 13   | 13     | 14  | 13   | 14   | 12     | 158         |
| Инструкторская и судейская подготовка |          | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       |      | 2      |     |      |      |        | 12          |
| Итого часов ..                        | 84       | 84      | 84     | 85      | 84     | 77      | 85   | 84     | 84  | 85   | 84   | 84     | 1004        |
| Всего часов ..                        | 87       | 87      | 87     | 88      | 87     | 80      | 88   | 87     | 87  | 88   | 87   | 87     | 1040        |

#### Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923335

Владелец Самойлов Александр Геннадьевич

Действителен с 01.02.2024 по 31.01.2025