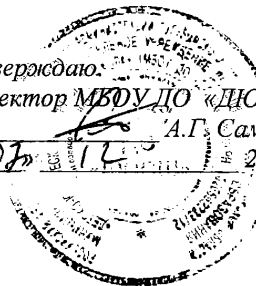


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования "Детско-юношеская спортивная школа"  
Тугулымского городского округа

Принята на заседании  
тренерского 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» утвержденным 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.***

Этап подготовки	Год обучения	Мин-ый возраст для зачис-я	Мин-ое число уч-ся в группе	Макс-е кол-во учебных часов в неделю	Треб-я по спортивной подготовке
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, двигательноталантливых, 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 питанием* 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 длины, 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 вырваться 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 годового цикла подготовки игроков в настольный теннис в УТ группах 2- го года обучения (14 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Феврал	Мар	Апрел	Ма	Июн	Июл	Авгус	Часов в
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.	ь	ь	ь	ь	ь	ь	т	ь	й	ь	ь	т	год
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
													0
													0
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	56	704
Всего часов ..		60	62	61	62	62	56	63	61	61	61	58	728

Примерный план годового 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
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 годового 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
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 годового 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