

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055  
Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055  
Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66  
e-mail: kotelniki.sport@mai.ru  
ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА  
**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Срок реализации программы 10 лет

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник отдела по физической  
культуре, спорту и делам молодежи

А.В. Гладских

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ ДОД  
СДЮСШОР «Котельники»

О.В. Лебедев

Составили:  
Тимашев П.Б.

Ковалевский А.А.

Самсонов В.В.

Проверил:  
Гладских Т.И.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее - ФССП) и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командно-игровые виды спорта» (далее - ФГТ).

**Настольный теннис** — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Главные международные турниры — чемпионат мира и Олимпийские игры.

Игра происходит на столе размером 2,74 метра (9 футов) на 1,525 метра (5 футов). Высота стола — 76 см (30 дюймов). Стол обычно сделан из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,25 см (6 дюймов). При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

Впервые название «Пинг-Понг» стало встречаться начиная с 1901 года, а до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: «Флим-Флам», «Виф-Ваф», а также «Госсима». Больше 100 лет назад предприимчивый американец

Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

Основные даты:

- 1921 год — создана первая национальная федерация настольного тенниса в Англии;
- 1926 год — создана Международная федерация настольного тенниса;
- 1926 год — в Лондоне прошел первый Чемпионат мира по настольному теннису;
- 1927 год — в СССР организованы показательные игры делегации английских рабочих;
- 1952 год — японский спортсмен Хиродзи Сато впервые применяет ракетку с резиновым (губчатым) покрытием и становится чемпионом мира;
- 1988 год — на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис становится олимпийским видом спорта;

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10 - 16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	10	2 - 6

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**2.1 продолжительность и объемы реализации Программы**  
**по предметным областям**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ВСЕГО вида подготовк и за 10 лет
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка, часов	84 - 124	128 - 187	156 - 218	208 - 290	250 - 374	595-1600
Специальная физическая подготовка, часов	24 - 92	46 - 140	60 -187	72 - 250	124 - 250	1645-2943
Избранный вид спорта, часов	84 - 156	128 - 234	170 - 312	242 - 416	374 - 624	1760-2374
Теоретическая подготовка, часов	24 - 92	46 - 140	60 – 187	72 - 250	124 - 374	325-599
Самостоятельная работа, часов	до 62	до 92	до 124	до 166	до 250	до 1254
Восстановительные мероприятия, часов	до 31	до 46	до 62	до 83	до 125	до 630
Соревновательная, тренерская и судейская практика, часов	до 15	до 23	до 62	до 82	до 187	до 620
Врачебный контроль, часов	до 6	до 9	до 12	до 16	до 25	до 168
Приём контрольно-переводных нормативов, часов	до 6	до 9	до 12	до 16	до 25	до 114
<b>ВСЕГО на этапе, часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	

## **2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	незначительное влияние

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, для настольного тенниса важны скоростные способности, вестибулярная устойчивость и координационные способности, в то время как конституция тела спортсмена, его телосложение практически не влияют на результат.

Воспитание физических качеств в настольном теннисе осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с игрой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные игры). Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех игровых видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Для этого подходят: баскетбол, бадминтон, легкая атлетика.

## **2.3 соотношение объемов тренировочного процесса**

### **по разделам обучения**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка, %	30 - 40	30 - 40	25 - 35	25 - 35	20 - 30
Специальная физическая подготовка, %	10 - 30	10 - 30	10 - 30	10 - 30	10 - 20
Избранный вид спорта, %	30 - 50	30 - 50	30 - 50	30 - 50	30 - 50
Теоретическая подготовка, %	10 - 30	10 - 30	10 - 30	10 - 30	10 - 30
Самостоятельная работа, %	до 20	до 20	до 20	до 20	до 20
Восстановительные мероприятия, %	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, %	до 5	до 5	до 10	до 10	до 15
Врачебный контроль, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2
Приём контрольно-переводных нормативов, %	до 2	до 2	до 2	до 2	до 2

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Спортсмены	Новички, годные по состоянию здоровья	Спортсмены юношеских разрядов	Спортсмены, выполнившие 1 разряд
Технико-тактическая подготовка	Освоение основ техники игры, общая физическая подготовка, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.	Закрепление и совершенствование техники игры, закрепление технико-тактических аспектов настольного тенниса, развитие специальной физической подготовки	Совершенствование технической и технико-тактической подготовки, игровых действий, развитие специальной физической подготовки.
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный
Формы тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта,	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и овладения техникой и тактикой игры.	Повышение спортивного мастерства на основе развития общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд области, округа, страны.
Основные задачи по видам подготовки:			
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по настольному теннису.	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в игре, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств.	Повышение уровня мотивации к игре; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам.	Формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам.

Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростных и координационных способностей.	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием скоростных и координационных способностей для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	Специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические - душ, баня ванны, самомассаж;	Педагогические; физиотерапевтические; фармакологические - поливитамины, витаминизированные настои, Психогигиенические - функциональная музыка, психотерапия
Система контроля			
Организации системы подготовки	Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий	Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
теоретической подготовки	Зачет по теории и методике настольного тенниса в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения		
специальной психологической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;</li> <li>- определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;</li> <li>- контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости;</li> <li>- определение коэффициента надежности.</li> </ul>		
физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.		
техничко-тактической подготовки	Степень владения основами игры, элементами техники и тактики	Степень владения базовыми навыками ведения игры.	Объем, разносторонность и эффективность применения навыков ведения игры при участии в соревнованиях различного уровня.
Ожидаемые результаты	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами игры; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой игры в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Постоянный вызов в сборные команды ; повышение уровня ОФП и СФП до уровня сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, мастера спорта.

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

На этапе начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к теннису, обучение основам техники игры в настольный теннис, в том числе базовым элементам игры, а так же развитие физических качеств, обеспечивающих обучение; воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских разрядов; привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям теннисом; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники игры; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование всех качеств, необходимых для теннисиста; совершенствование техники игры; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение 1 разряда и званий КМС, МС; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для этапов начальной подготовки

Значение физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, важность здорового образа жизни. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике игры в настольный теннис. Правила игры. Характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично развитому человеку.

Для учебно-тренировочного этапа подготовки

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль спорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела и мышечной массе. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учета. Правила соревнований по настольному теннису. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для этапа спортивного совершенствования.

Сведения об органах государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие теннисистов в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, о питании, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении приемов, средства срочной информации. Принципы тренировки и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по настольному теннису. Понятие о психологической подготовке спортсменов.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока, приобретения навыков и умений игры в настольный теннис.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве помощника судьи, судьи, главного судьи;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы игр, акт приемки места проведения соревнования, протоколы хода соревнований, итоговые протоколы и таблицы соревнований, порядок подачи апелляций и протестов.
- изучение особенностей судейства соревнований по настольному теннису;

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СРЕДСТВА**

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления

способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям 1 -2 раза в неделю. Для групп высшего спортивного мастерства - 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы.

При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно борец не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность.

Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организация учебно-тренировочного процесса по настольному теннису и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 -10 мин;
- подвижные игры 5 - 10 мин;

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники игры, в основном следует обратить внимание на освоение техники подач и приемов мяча.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по настольному теннису состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

**Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики игры.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности занимающихся.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

**Подготовительная часть 20% урока:** организация занимающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуется средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения; имитация техники упражнений.

**Основная часть 70% урока:** изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена, оттачивание приемов техники и тактики ведения игры.

**Заключительная часть 10% урока:** приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера. Практика данного вида спорта показала, что высоких показателей в настольном теннисе преимущественно достигают те занимающиеся, которые начали еще детьми. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных тренировок на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить приемы и подготовить основу для дальнейшего

совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В процессе занятий нужно внимательно изучать индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособляемость организма, и в частности сердечно-сосудистой системы, к упражнениям с отягощениями; умение осваивать простейшие приемы, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения; ход развития скоростно-силовых качеств; интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательными навыками, необходимыми в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планируя занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку молодых спортсменов, надо обратить внимание на следующие упражнения: рывки на короткие дистанции, челночный бег, приседания и прыжки, упражнения, развивающие координационные способности и скорость реакции.

## **3.2 Требования техники безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке, спортивном зале или стадионе.
2. К занятиям настольным теннисом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти ).
5. Иметь спортивную сумку в которой: сменная спортивная форма, полотенце и мыло.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

### Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очерёдность выполнения задания.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.

7. Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера.
8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций ( бури, ураганы, ливня, грозы ), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

#### Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
3. Вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.

### **3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

#### Максимальные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2год	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	7 - 8
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416

#### Объёмы соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2год	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1
Основные	2	4	3	3	10
Количество встреч	20	30	36	42	60 - 84

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год: в сентябре и мае. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учёта работы группы. На контрольных испытаниях присутствует старший тренер отделения, заместитель директора по учебной части. Приём контрольных испытаний не может проводить тренер данной группы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)

Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Техническая программа.

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

## 4.2 Перевод обучающегося по этапам подготовки

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования учебных групп и этапов подготовки

	Начальная подготовка		Тренировочный этап					ССМ
			Базовая подготовка		Спортивная специализация			
	1	2	1	2	3	4	5	1 - 3
Минимальный возраст обучающихся	7 лет		8 лет		9 лет			10 лет
Минимальная наполняемость	10	10	8	8	8	8	8	2
Максимальная наполняемость	30	24	20	20	16	16	16	14
Тренировочная нагрузка	6	9	12	12	16	16	16	24
Спортивный результат	-	-	Мун. Обр. 4 место	Мун. Обр. 3 место	Мун. Обр. 2 место	Суб. РФ 4 место	Суб. РФ 3 место	Суб. РФ 2 место
Спортивный разряд	-	-	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3	2	КМС
Требования по переводу	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН	Выполнение КПН

В таблице указаны минимальные требования

Перевод осуществляется при выполнении двух требований.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 1979.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2000.
4. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : РГАФК, 1997.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
6. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983.
7. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. 16.
8. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
9. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
10. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в 18 настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 1995.
12. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М. : ФиС, 1987.
13. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
14. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
15. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
16. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.