



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
**«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»**

СОГЛАСОВАНО:  
тренерским советом КГБУ СП  
«РЦПС по настольному теннису»  
Протокол № 1 «09» 02 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором КГБУ СП «РЦПС по  
настольному теннису»  
Приказ № 09-09» 02 2022 г.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 31

Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «настольному теннису»

(Зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 № 50032)

**Срок реализации программы:**

- на спортивно-оздоровительном этапе – без ограничений.

**Разработчики:**

Багиян Степан Васильевич,

старший тренер

КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису»,

Маморцева Оксана Игоревна,

заместитель директора по спортивной подготовке

КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису»

г. Барнаул, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.	Цели и задачи программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта	4
2.	<b>Нормативная часть программы</b>	6
2.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса	7
2.2.	Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	7
2.3.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	7
3.	<b>Методическая часть</b>	7
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	9
3.2.	Требования, предъявляемые в Учреждении к лицам, организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы физкультурно-оздоровительной подготовки	9
3.3.	Программный материал	10
3.4.	Ожидаемые результаты	18
3.5.	Формы подведения итогов реализации физкультурно-оздоровительной программы	18
4.	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	20
4.1.	Основные критерии оценки качества	20
4.2.	Требования к результатам реализации Программы	20
5.	<b>Информационное обеспечение программы</b>	22
	Приложение № 1	24

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Цели и задачи программы**

Физкультурно-оздоровительная программа по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 31).

Программа определяет содержание и организацию тренировочного процесса в краевом государственном бюджетном учреждении спортивной подготовки «Региональный центр подготовки спортсменов по настольному теннису» (далее - Учреждение) в спортивно-оздоровительных группах.

В соответствии с уставными целями и задачами Учреждение не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в учреждения спортивной подготовки, реализующие программы спортивной подготовки, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей и направлена на:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Целью программы является физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 5 до 17 лет.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требует педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься настольным теннисом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки.

Рабочая программа рассчитана на 276 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности освоения программы, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности детей определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной и технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом их возрастных особенностей обучающихся.

## 1.2. Характеристика вида спорта.

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 222 страны – членов ИТТФ.

В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии с 1959 года стала именоваться федерацией настольного тенниса СССР.

Настольный теннис включен в программу летних Олимпийских Игр с 1988 года.

Личные соревнования в настольном теннисе проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

В Олимпийских играх участвуют 64 мужчин и 64 женщины - в одиночном разряде и по 128 участников - в парных соревнованиях - отдельно мужчины и отдельно женщины.

В настольный теннис играют в закрытых помещениях, перекидывая специальный мяч ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Для организации спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по настольному теннису формируются спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Минимальный возраст для зачисления 5 лет. Группы формируются как из вновь прибывших детей, так и из числа занимающихся, не освоивших программу спортивной подготовки по настольному теннису, имеющие медицинский допуск. Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения в спортивно-оздоровительных группах может длиться от одного года до нескольких лет. Для зачисления в группы требований к уровню физической подготовки не предъявляется. Возрастной диапазон занимающихся в группе не должен превышать более 3-х лет.

Основной формой предоставления работы является:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия по планам физической подготовки;

Набор в группы для прохождения физической подготовки осуществляется ежегодно в течении учебного года, при наличии вакантных мест.

Занятия в группах по настольному теннису начинаются не ранее 8.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00. Для занимающихся 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00

**Таблица 1.** Регламент формирования групп по организации спортивно-оздоровительной работы по настольному теннису

Группа	Период	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальный режим работы в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительная группа	Весь период	5	10-12	6

Программа по организации спортивно-оздоровительной работы по настольному теннису рассчитана на 46 недель в год. Количество посещений в неделю - не менее 3-х, но не более 6-ти; продолжительность одного посещения – не менее 60 минут, но не более 120 минут в зависимости от возраста и физических навыков занимающихся. Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

*\*Этап предварительной подготовки (СОГ-1)*

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

*Этап спортивно-оздоровительной специализации (СОГ-2)*

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления программы.

### *Этап углубленной специализированной подготовки (СОГ-3)*

Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Таблица 2.** Объемы тренировочной нагрузки

	Спортивно- оздоровительная группа
Количество посещений в неделю (занятие)	3
Количество часов в неделю	6
Максимальная продолжительность занятия в день (в минутах)	120
Количество посещений в год	138
Общее количество часов в год	276
Количество недель в году	46

#### **2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса**

Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Физкультурно-оздоровительная подготовка теннисистов включает следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в соревнованиях;

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам физкультурно-оздоровительной подготовки по виду спорта настольный теннис представлено в таблице 3.

**Таблица 3.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам физкультурно-оздоровительной подготовки (в %)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
Общая физическая подготовка (%)	28-37
Специальная физическая подготовка (%)	14-18
Техническая подготовка (%)	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11

#### **2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Примерный годовой план-график распределения программного материала для спортивно-оздоровительной группы представлен в приложении 1.

### 2.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта настольный теннис приведены в таблице 4.

**Таблица 4.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации физкультурно-оздоровительной подготовки по виду спорта настольный теннис в Учреждении

Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Основное спортивное оборудование и инвентарь		
Теннисный стол	комплект	4
Ракетка для настольного тенниса	штук	12
Мячи настольного тенниса	штук	300
Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг.	комплект	3
Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	штук	7
Перекладина гимнастическая	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	3
Скамейка гимнастическая	штук	3



### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Процесс физкультурно-оздоровительной подготовки по виду спорта настольный теннис в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, настольного тенниса и других игровых видов спорта, изучают правила вида спорта «настольный теннис», определенные нюансы и аспекты игры в настольный теннис.

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

#### **3.2. Требования, предъявляемые в Учреждении к лицам, организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках физкультурно-оздоровительной подготовки**

Тренер обязан:

- осуществлять подготовку спортсменов по программе физкультурно-оздоровительной подготовки по настольному теннису:
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях настольным теннисом;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов

обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

- организовывать участие занимающихся в соревнованиях по настольному теннису, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочных занятий.

Учащиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

### **3.3. Программный материал для занятий**

На первом году спортивно-оздоровительного этапа периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годового цикла тренировки, юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

*Основные направления:*

- 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. В конце возрастного периода сделать расстановку занимающихся по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

4) Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5) Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6) Повышать интерес занимающихся к занятиям по физической подготовке.

7) Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

8) Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

### 3.3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики настольного тенниса;
- знанием вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

**1. Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития настольного тенниса.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и

санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

3. **Основы техники и тактики настольного тенниса.** Основные понятия о спортивной технике и тактике настольного тенниса. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

4. **Оборудование и инвентарь.** Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

5. **Спортивные соревнования.** Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

### 3.3.2. Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строчные упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с теннисными мячами;
- упражнения с гантелями.

Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост».

Легкая атлетика: бег на дистанции (20,30,60 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту; метание набивного мяча.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол; подвижные игры и эстафеты.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- приемы спасения утопающих.

### 3.3.3. Специальная физическая подготовка

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:

1. *Упражнения для развития быстроты реакции:* реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. *Упражнения для развития чувства мяча:* упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. *Упражнения для развития быстроты ударных движений:* удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. *Упражнения для развития быстроты передвижений:* игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. *Имитационные упражнения:*

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины;
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла;
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины;
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла;

- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа;
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа;
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин;
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева;
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола;
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола;
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева;
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

### 3.3.4. Техничко-тактическая подготовка теннисистов

Базовая техника.

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой и 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 руками;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенном на «удочке», подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стену правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки (на точность безошибочных попаданий) серийные и одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемом (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом рекомендуется переходить 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 партнером одним видом удара (только справа или только

слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Применяются следующие упражнения:

- упражнения с задачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером;

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

- имитация передвижений влево-вправо. Вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени- удары справа, слева, их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером по направлениям, на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях, игра одним из видов удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры.

**На последующих годах спортивно-оздоровительной группы** главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств 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 занимающихся 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, темп движений). Повышать

уровень скоростной и аэробной выносливости. Провести вторичный отбор по нормативам.

### *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ*

- 1) Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
- 2) Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
- 3) Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно- мышечной регуляции.
- 4) Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
- 5) Ознакомить занимающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

### *ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВТОРОГО И ПОСЛЕДУЮЩИХ ГОДОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ*

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. Техника 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. Удар подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Подставка слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов, можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Быстрая 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 поддиагонали 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 нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

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

8. Передвижение. Выполнять и правильно применять соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### Техника комбинаций

Один или два варианта комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + паках атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

#### Базовая тактика

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 линиистола.

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.

### 3.3.5. Соревновательная подготовка

1. Игры на счет разученными ударами.
2. Игры на счет на половине стола.
3. Игры на счет со сменой партнера.
4. Парные игры на счет.

### **3.4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

После прохождения занятий в спортивно-оздоровительной группе занимающиеся должны овладеть следующими знаниями и умениями.

*Занимающийся должен знать:*

- правила техники безопасности при занятиях и санитарно – гигиенические требования;
- историю возникновения и развития настольного тенниса;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

*Занимающийся должен уметь:*

- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие быстроты, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять технические элементы настольного тенниса, а также их комбинации;

### **3.5. Формы подведения итогов реализации программы физической подготовки**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления занимающихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача контрольно-переводных нормативов и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Ребёнок регулярно посещает занятия в группе, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки -

уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов), создан коллектив единомышленников.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Основными критериями оценки качества

Основными критериями оценки качества физкультурно-оздоровительной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис указано в таблице 5.

**Таблица 5.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Условные обозначения, использованные в таблице: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

### 4.2. Требования к результатам реализации Программы

С целью определения уровня общей и специально физической подготовленности занимающихся по виду спорта настольный теннис за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимают следующие упражнения и нормативы, представленный в таблице 6 и 7.

**Таблица 6.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих физкультурно-оздоровительную подготовку

Наименование упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 20 м	4,3-4,8 с	4,6-4,8 с
Бег 30 м	5,3-5,6 с	5,4-5,9 с
Прыжок в длину с места (см)	150-160	145-155
Прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз)	15-25	15-20

**Таблица 7. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для оценки лиц, проходящих физкультурно-оздоровительную подготовку**

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию
1	Откидка справа по диагонали	20-30
2	Ткидка слева по диагонали	20-30
3	Сочетание откидки справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее
4	Подача справа откидкой	7-9
5	Подача слева откидкой	7-9

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля испытуемого.

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис в КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису»:

Список литературных источников:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М. : Физкультура и спорт, 1986
2. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. – М. : Физкультура и спорт, 2005
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис (Азбука спорта). – М. : Физкультура и спорт, 1999
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М: Физкультура и спорт, 1989
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис : Вчера, сегодня, завтра. – М:Физкультура и спорт, 2006
6. Балайшите Л., от семи до...(твой первый старт) – М: Физкультура и спорт, 1984
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М : РГАФК, 1997
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М: Физкультура и спорт, 2008
9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры, 1983 - №10
10. Ефремова А.В., Гужаловский А.А.. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. – М.: Физкультура и спорт, 2006
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – М: Физкультура и спорт, 1990
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе – М. :Советский спорт, 2001
14. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М: РГАФК, 1997
15. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М: Советский спорт, 2006
16. Ормаи Л. Современный настольный теннис – М: Советский спорт, 2011
17. Правила настольного тенниса – М.: Советский спорт, 2013
18. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой – М.: Советский спорт, 2012

Перечень интернет ресурсов:

- Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса (электронный ресурс). <http://www.ittf.com>
- Официальный сайт Министерства спорта РФ (электронный ресурс) <http://www.minsport.gov.ru>
- Официальный сайт научно-теоритического журнала «Теория и практика физической культуры» (электронный ресурс) <http://lib>.
- Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (электронный ресурс), <http://www.ttfr.ru>





**Примерный годовой план-график в спортивно-оздоровительных группах СОГ-2  
(6 часов в неделю при 46 неделях в год)**

№ п/п	Разделы	сен		окт		ноя		дек		янв		фев		мар		апр		май		июн		июл		Всего																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46			
1	Общая физическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42		
3	Техническая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72		
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20		
5	Участие в соревнованиях, инструктурская и судейская практика, аттестация						2	2	2	2	2	2	2						4	3	2	2																									9				
	<b>Всего</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				