

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»**

*Учредитель: муниципальное образование «Пермский муниципальный район». Полномочия и функции учредителя осуществляет администрация Пермского муниципального района в лице управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район» на основании нормативных и правовых актов Пермского муниципального района.*

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**«Настольный теннис»**  
(рабочая программа)

***Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«настольный теннис»***  
(утверждён приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2013 г. № 399)  
Срок реализации – 7 лет

Пермский район, д. Кондратово  
2016 год

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете  
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»

Протокол № 4  
«28» апреля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»  
Худорожков В.Ю.



Приказ № 140 от 28.04.2016 г.

**Разработчики программы:**

Вяткин Александр Евгеньевич – инструктор-методист;

Феоктистова Ольга Владимировна – заместитель директора по УВР;

Назукин Александр Викторович – тренер-преподаватель по настольному теннису, помощник Президента РОО «Федерация настольного тенниса Пермского края, спортивный судья 1 категории по настольному теннису, призер Чемпионата Пермского края по настольному теннису.

**Рецензенты:**

---

*Программа составлена* в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

*Программа предназначена* для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по настольному теннису в МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

*Раскрывает* содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для обучения по игровым видам спорта, на основе 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 (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013 г.), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г., Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03, ФССП по виду спорта «настольный теннис» от 18.06.2013 г. № 399.

В МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь» данная программа реализуется по виду спорта - настольный теннис.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности видов спорта, реализуемых в природной среде, в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся;

Минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки устанавливается в соответствии с санитарными правилами и нормами (СанПиН) по избранному виду спорта.

Программа построена с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Кемеровской области. Количество обучающихся в группе на этапах подготовки устанавливается в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами по избранному виду спорта.

Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки – до 2 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет

Срок обучения по программе - 7 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс при условии их одновременной с основными тренерами-преподавателями работы с обучающимися.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

Этапный норматив		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Количество часов в неделю	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3	5	5	8	
Общее количество часов в год	276	414	552	828	
Общее количество тренировок в год	138	230	230	368	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач рассчитан на 46 недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

-учет особенностей подготовки обучающихся по игровым видам спорта;

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

### Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (ТГ)				
	Год обучения/кол-во часов в неделю			Год обучения/кол-во часов в неделю				
	1 год/ 6 час	2 год/ 9 час		1 год/ 12 час	2 год/ 14 час	3 год/ 16 час	4 год/ 18 час	5 год/ 20 час
1. Теория и методика физической культуры и спорта	25	33		50	70	78	78	78
2. Общая и специальная физическая подготовка	75	123		150	186	207	247	297
3. настольный теннис	151	225		302	338	385	425	475
4. Развитие творческого мышления	25	33		50	50	66	78	70
Всего:	276	414		552	644	736	828	920

### Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п.п.	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10 %

2	Общая и специальная физическая подготовка	25 %
3	Настольный теннис	55%
4	Развитие творческого мышления	10 %
	Всего:	100 %

В процессе реализации учебного плана предусматривается самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

### НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теория и методика физической культуры и спорта			
1.1	История развития избранного вида спорта Пермского края, России, мире	+	+	+
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	+	+	+
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	+	+	+
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	+	+	+
1.5.	Строение и функции организма	+	+	+
1.6.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	+	+	+
1.7.	Основы спортивного питания	+	+	+
1.8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+	+
1.9.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	+	+	+
2.	Общая и специальная физическая			

	подготовка			
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	+	+	+
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	+	+	+
3.	Настольный теннис	+	+	+
4	Развитие творческого мышления	+	+	+
4.1.	Упражнения на развитие изобретательности и логического мышления	+	+	+
4.2.	Упражнения на развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	+	+	+
4.3.	Упражнения на развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	+	+	+

**Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе**

№ п.п.	Предметная область	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта					
1.1	История развития избранного вида спорта Кемеровской области, России, мире	+	+	+	+	+
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	+	+	+	+	+
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	+	+	+	+	+
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	+	+	+	+	+
1.5.	Строение и функции организма	+	+	+	+	+
1.6.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	+	+	+	+	+
1.7.	Основы спортивного питания	+	+	+	+	+
1.8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной	+	+	+	+	+

	экипировке					
1.9.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	+	+	+	+	+
2.	Общая и специальная физическая подготовка		+	+		
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	+	+	+	+	+
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	+	+	+	+	+
3.	Избранный вид спорта	+	+	+	+	+
4	Развитие творческого мышления	+	+	+	+	+
4.1.	Упражнения на развитие изобретательности и логического мышления	+	+	+	+	+
4.2.	Упражнения на развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	+	+	+	+	+
4.3.	Упражнения на развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	+	+	+	+	+

#### Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

#### Темы для теоретической подготовки

История развития избранного настольного тенниса в Пермском крае, России, мире.

Краткий исторический обзор истории возникновения вида спорта. Соревнования. Известные спортсмены – представители вида спорта. Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в настольном теннисе

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние

Строение и функции организма

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма.

Основы спортивного питания

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Спортивное оборудование. Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям. Особенности одежды теннисиста. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом

Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства,

двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC170. Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;

- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также ло-

кальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

- тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

### **Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся**

Примерное соотношение средств ОФП и СФП  
на этапе начальной подготовки

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
НП-1, НП-2	80-75	20-25

Показатели соревновательной нагрузки  
на этапе начальной подготовки

Этап подготовки	Количество стартов в году
НП-1	1-2
НП-2	2-3

Примерное соотношение средств ОФП и СФП  
на этапе начальной спортивной специализации (ТГ-1,2)

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
тренировочный до 2 лет	60-65	40-35

Показатели соревновательной нагрузки  
на этапе начальной спортивной специализации (ТГ-1,2)

Этап подготовки	Количество стартов в году

тренировочный 1,2 года обучения	4-5
---------------------------------	-----

**Примерное соотношение средств ОФП и СФП  
на этапе углубленной спортивной специализации (ТГ- 3,4,5)**

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
тренировочный 3-5 годов обучения	60-55	40-45

**Показатели соревновательной нагрузки  
на этапе углубленной спортивной специализации (ТГ- 3,4,5)**

Этап подготовки	Количество стартов в году
УТ 3-5 годов обучения	5-6

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям настольным теннисом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по настольному теннису должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по настольному теннису в спортивном зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий
  - 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
  - 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
  - 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
  - 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  - 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
  - 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  - 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
5. Требования безопасности по окончании занятий
  - 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
  - 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
  - 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного 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 годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом, формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов.

#### **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.
3. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
4. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

### **Этап начальной спортивной специализации. (тренировочные группы 1 и 2 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. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

#### Основные направления этапа начальной спортивной 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. Развивать скоростные способности (скорость реакции, быстрота движений).
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля.
5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры.

#### **Этап углубленной спортивной специализации. (тренировочные группы 3,4 и 5 годов обучения).**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, развития специальных физических качеств, овладения техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

#### Основные направления этапа углубленной спортивной специализации

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов.

#### **3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### Примерный учебный план по теоретической подготовке.

№ п/п	Тема.	Этапы подготовки.			
		НП		УТ	
		1 год	2 год	до 2 лет	свыше 2 лет
1.	Физическая культура и спорт в России.		1	1	1
2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	1	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		1	1	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	1	1
6.	Профилактика травматизма в спорте.	1	1	1	1
7.	Общая характеристика спортивной	1	1	1	1
8.	Планирование и контроль подготовки.	1	1	1	1
9.	Основы техники игры и техническая	1	1	1	1
10.	Основы тактики игры и тактическая	1	1	1	1
11.	Физические качества и физическая	1	1	1	1
12.	Спортивные соревнования.	1	1	1	1
13.	Установка на игру и разбор результатов		12	12	24
Всего часов:		10	24	24	36

#### Темы:

#### Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение 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 анализ 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. Питательные 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. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного 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 закаливания. 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.

#### Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

#### Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений

в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

#### Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

#### Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

#### Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### Установка на игру и разбор результатов игр.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и

слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Педагогическая ориентировка для тренеров.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными 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», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку 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;
  - упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
  - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
  - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
  - сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.
3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с 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.
- 4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:
  - упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
  - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
  - имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
  - 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 и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом 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 справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.
- Требования по подготовке.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

5. Учащиеся групп начальной подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

#### МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-ГО, 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Педагогическая ориентировка для тренеров.

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. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой 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 выполнять и правильно применять 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 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 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.

## МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-ГО, 4-ГО, 5 –ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

### Педагогическая ориентировка для тренера

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

#### Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны -

вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д. •

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

#### Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезов в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезов; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

#### Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

#### Соревновательная подготовка.

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

### **Система контроля и зачетные требования**

ДЮСШ «Вихрь» комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого).

Первичный отбор проводится в сентябре.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

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 спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап подготовки формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее

одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

### **Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности юных теннисистов.**

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (НП1, НП-2)		9-10 лет (ТГ-1,2)		11-12 лет (ТГ-2,3)		13-14 лет (ТГ-3,4)		15-16 лет (ТГ-4,5)	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

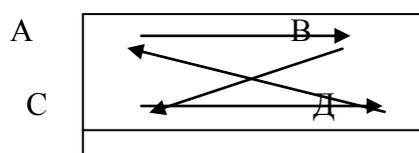
### **Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности юных теннисисток.**

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (НП-1,		9-10 лет (ТГ-1,2)		11-12 лет (ТГ-2,3)		13-14 лет (ТГ-3,4)		15-16лет (ТГ-4,5)	
		Резуль	очки	Резуль	Очки	Результа	Очки	Результа	Очки	Результа	Очк
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъём и сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28 - 34	32=50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

### Методические рекомендации по проведению тестирования.

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом  $45^\circ$  устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии  $1/3$  её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъем из положения лёжа в положение сидя: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за

физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет - 20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Таблица подсчета очков для оценки общей и специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

### Нормативы по технико-тактической подготовке.

#### Этап начальной подготовки. (ГНП-1; ГНП-2)

#### Тестирование технико-тактической подготовленности.

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

Командное тестирование: каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет, и распределяются места.

Индивидуальное тестирование: содержание тестирования устанавливается соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры - атакующего и защитного.

I. Атака - атака.

A. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево;
- атакующие удары по прямой справа налево;
- атакующие удары по прямой слева направо.

Требования.

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Б. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин.  
Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;

- атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования.

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

В. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

Требования.

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются

Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков - считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Удар справа, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух ниже следующих видов):

- удар из правой половины стола после приема подставкой слева;

- удар из левой половины стола после приема подставкой слева.

Требования.

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.

2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому начисляются его очки.

Д. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования.

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два Удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.

3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.

4. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования.

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

II. Атака - защита.

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним - те же, что и при тестировании «Атака - атака».

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;

- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;

- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;

- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Требования.

1. Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

### III. Защита - защита.

Содержание теста и требования - те же, что и при тестировании «атака- атака».  
Тренировочный этап 1 - 2 года (ТГ-1; ТГ-2).

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест - состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

#### Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4 (см. ниже). Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-состязания.

#### 1. Атака - атака.

А. Состязания проводятся на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.

#### Конкретное содержание:

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

#### Требования.

Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

1. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

#### Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины;
- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

#### Требования.

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафует. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуется.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Состязания в обмене топ-спинами по всему столу без установок (1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования.

1. Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита.

А. Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удары накатом по диагонали справа направо против срезки;

- удары накатом по диагонали слева налево против срезки;

- удары накатом по прямой справа направо против срезки;

- удары накатом по прямой слева налево против срезки.

Требования.

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

Б. Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с левой половины стола с установками;

- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с правой половины стола с установками.

Требования.

1. Спортсмен, играющий в лево- или правосторонней стойке 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуется.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную по вину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партий игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

III. Защита - защита.

А. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;

- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;

- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;

- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования.

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играют 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;

- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;

- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;

- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Тренировочный этап 3,4,5 года обучения  
(ТГ-1; ТГ-2; ТГ-3)

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике (тест-состязания) проводятся в ходе детских соревнований.

### Содержание и требования.

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным. Из первой и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре и: трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используется стол высотой 76 см, возможно разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны прежде пройти тест-состязания. При распределении мест в индивидуальном зачете максимальное число очков за тест-состязания составляет 25% от всех очков (физподготовка - 25%, индивидуальные соревнования - 50%).

#### I. Атака - атака.

А. Обмен атакующими ударами на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

##### Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

##### Требования.

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра топ-спинами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола.

##### Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

##### Требования.

1. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, подает справа мячи с верхним вращением на левую часть стола сопернику; спортсмен, играющий с правой и левой 1/3 стола, подает справа мячи с верхним вращением в указанное игровое поле. За исключением подач вся игра ведется топ-спинами.

2 Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

#### II. Атака - защита.

А. Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

##### Конкретное содержание:

- удар накатом с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;
- удар накатом с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накатом с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накатом с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;

поверхности стола.

#### Требования.

1. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением за пределы стола после первого отскока, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий ударом накато́м, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен все мячи играть срезкой.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка. Игра накато́ми с левой и правой 1/3 части стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

#### Конкретное содержание:

- игра накато́ми справа и слева без ограничения против срезки по всему столу.

#### Требования.

1. Спортсмен, играющий накато́м, подает справа мячи с верхним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Возможна игра подрезкой, но не более одного удара в розыгрыше. Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Он может использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой первый мяч.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка. В. Игра накато́м против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

#### Требования.

1. Играющий накато́ми подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи нижним вращением в любую точку стола на стороне соперника. Играющий накато́ми один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой хотя бы первый мяч.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно меняются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

#### III. Защита - защита.

А. Игра на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

#### Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

#### Требования.

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка. Б. Игра накато́м с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки

стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;

- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;

- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;

- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования.

1 Спортсмен, играющий накато́м, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий накато́ми, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками не может применять другие технические приемы.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.  
В. Игра подрезкой с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола;

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования.

1. Спортсмен, играющий накато́ми, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника: один мяч он может сыграть подрезкой.

2. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника: он может применять и другие технические действия, но только после того, как сыграет срезкой хотя бы первый мяч.

3. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Г. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования.

1. Подаются справа мячи с верхним вращением в любую точку на половине соперника. Обоим игрокам запрещается подавать мячи с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач: при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

- Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
- Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва, 2008г.
- Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
- Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
- Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
- Барчукова В.М., Богущас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
- Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
- Барчукова Г.В., В.М.М. Богущас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
- Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
- Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
- Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
- Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
- Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010г.
- Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.
- Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
- Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва, 2013г.
- Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.
- Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный

теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.