

АДМИНИСТРАЦИЯ МОЛЧАНОВСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОЛЧАНОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

636330, Томская обл., Молчановский р-он, с. Молчаново, ул. Спортивная, 46, тел. 22-7-12

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 15.09.2016г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
А.П. Дубасова
Приказ № 48 от 15.09.2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по настольному теннису

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Возраст учащихся – 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Тренер-преподаватель
Деткин Вячеслав Геннадьевич

с.Молчаново, 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису для групп начальной подготовки составлена для работы в МАОУ ДО «Молчановская ДЮСШ» в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки России от 26.06.2012 г. № 504), нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ, и приказом министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Доступность настольного тенниса делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к настольному теннису предполагает реализация данной рабочей программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для групп начальной подготовки от 1 года до 3 лет.

В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по настольному теннису, программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка;*
- *единство обучения, воспитания и развития;*
- *упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных теннисистов;*
- *уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;*
- *повышение качества обучения;*
- *постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;*
- *повышение сохранности контингента учащихся;*
- *улучшение показателей здоровья учащихся.*

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Цель программы

Основной целью данной программы является создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий избранным видом спорта.

Задачи программы

Основными задачами программы являются следующие:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа составлена с учетом особенностей подготовки учащихся по избранному виду спорта, в том числе:

- большого объема разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса и постепенного достижения высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышения специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

В реализации данной программы участвуют дети, возраст которых составляет 9-12 лет, учебный процесс проходит в режиме тренировочного занятия три-четыре раза в неделю по два академических часа.

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий, является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении.

Численный состав и возраст занимающихся, объем тренировочной нагрузки

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Срок обучения на этапе
Этап начальной подготовки				
До 1 года	9	14-16	6	1
Св.1 года	10	12-14	9	2

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-х ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основная задача на этапах – формировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, широкий круг двигательных умений и навыков, формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с

использованием освоенных технических элементов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий, укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Основные направления этапов начальной подготовки:

1. Воспитывать 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.
7. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

На этапах 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 годового цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

На этапах 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 годового 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. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Основные направления периода 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 обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры.

Учебный план-график распределения учебных часов для группы начальной подготовки 1 года обучения

Таблица 2

Содержание	месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические знания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Практические знания:													
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	8	8	146
Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5			55
Техническая подготовка	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4			45
Участие в соревнованиях													-

Контрольные испытания	2				2					2			6
Углубленный медосмотр		2							2				4
Восстановительные мероприятия													-
Инструкторско-судейская практика													-
Итого часов за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	8	8	276
Самостоятельная работа учащихся	Самостоятельная работа учащихся проходит в виде занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок.												

**Учебный план-график распределения учебных часов
для группы начальной подготовки 2,3 годов обучения**

Таблица 3

Содержание	месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические знания	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1			15
Практические знания:													
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	10	11	10	11	10	11	12	12	130
Специальная физическая подготовка	13	13	14	14	13	14	14	14	13	13			135
Техническая подготовка	12	12	12	13	12	13	13	13	12	12			124
Участие в соревнованиях													-
Контрольные испытания	2				2					2			6
Углубленный медосмотр		2							2				4
Восстановительные мероприятия													-
Инструкторско-судейская практика													-
Итого часов за месяц	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	12	12	414
Самостоятельная работа учащихся	Самостоятельная работа учащихся проходит в виде занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок.												

Теоретические занятия

Теория и методика физической культуры и спорта.

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.

Содержание предметной области для организации теоретических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура», «спорт». Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры, значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

История развития настольного тенниса

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.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по настольному теннису, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису, федеральные стандарты спортивной подготовки, 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.

Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.

Представления о современном инвентаре и экипировке для игры в настольный теннис. Эволюции развития инвентаря и его современные модели, биомеханические и аэродинамические характеристики современного инвентаря, рекомендации по правильному подбору накладок, оснований, мячей и столов для настольного тенниса. Основные достижения мировой спортивной индустрии инвентаря настольного тенниса. Технические характеристики столов, мячей, оснований ракеток, накладок и другого специального инвентаря для игры в настольный теннис. Основные характеристики современной экипировки, подбор экипировки с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. 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.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. 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.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов

природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Основы спортивного питания.

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.

Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. 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.

Основы спортивной подготовки.

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.

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.

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. Разнообразии и вариативности 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 игры 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 подачи 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.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. 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.

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.

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.

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.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 X 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скоростным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;

- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набиванием мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. П.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т. П.).

Технико-тактическая подготовка.

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, 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.

Контрольные упражнения и соревнования.

- Упражнение для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.

Медико-биологический контроль. Восстановительные мероприятия.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и

витаминоизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

Психологическая подготовка.

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

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

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапах начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы групп начальной подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапов начальной подготовки

таблица 4

Общезфическая подготовка

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

Программа тестирования по общефизической подготовке.

- Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Бег 30 м, сек. Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- Подтягивание на высокой перекладине, кол-во правильно выполненных подтягиваний. Выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во правильно выполненных отжиманий. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола
- Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 минуты. Фиксируется количество выполненных прыжков.
- Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 сек.- НП, за 45 сек. - ТГ), кол-во раз.

Таблица 5

Нормативы по технико-тактической подготовке для групп начальной подготовки.

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

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

Объемы тренировочных нагрузок

Существуют закономерности распределения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности в тренировочном процессе:

- нагрузки не должны быть максимальными по объему и интенсивности;
- чем интенсивнее нагрузки, тем уже должны быть поставлены задачи;
- при меньшей интенсивности можно решать успешно на одном занятии две или три задачи;

- чем интенсивнее нагрузки, тем ярче выражен оказывается доминантный (подавляющий, угнетающий) характер нервных процессов;
- периодическое чередование нагрузок разной интенсивности должно быть регулярным, что положительно сказывается на становлении спортивной формы;
- нагрузка в 3—5-дневном микроцикле, близкая к пределу, может быть одна;
- при большом объеме, но малой или средней интенсивности совершенствуется аэробная (общая) выносливость;
- при малом объеме, но высокой интенсивности совершенствуются скоростно-силовые способности и специальная выносливость;
- тренированность начинает регрессировать, если нагрузка излишне снижается или вовсе прекращается;
- перед соревнованием и в конце каждого микроцикла нагрузку необходимо снизить;
- повышая объем тренировочной нагрузки, необходимо снизить интенсивность, и наоборот.

Общая нагрузка может быть охарактеризована на основании вызываемого ею утомления:

- а) нет признаков утомления — малая;
- б) скрытое утомление (повышенное потоотделение, покраснение кожи лица, учащение пульса) — большая нагрузка;
- в) явное утомление (очевидное снижение работоспособности) — предельная нагрузка;
- г) признаки переутомления (отказ от работы) — чрезмерная нагрузка.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Настольный теннис не относится к особо травмоопасным видам спорта, но в то же время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

Прежде всего, это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м².

Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения.

Пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким при торможении. Пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден.

Температура в зале не должна быть выше 17-20°С. Повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. При проведении соревнований на двух столах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями. Игровая площадка должна быть отделена от других игровых площадок одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьер представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком. Каркас не должен иметь острых углов. Ткань или пластик должны плотно прилегать к полу. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера - 1,4 м.

Важным условием при проведении занятий является рациональное размещение столов. Столы не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время слежения. Столы так же должны

находиться на таком расстоянии, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу, и не могли случайно ударить ракеткой. В среднем это 1,5-2 метра между столами. Допустимо и меньшее расстояние при условии, что занимаются начинающие или малыши и выполняют такие тренировочные занятия, которые не опасны при игре на столах стоящих близко друг от друга. Например: срезка слева налево, накат справа направо, выполнение подач и т.п. Кроме того, столы должны быть расположены по линии или отгорожены бортиками, позволяющими задерживать улетающие мячи. В случае отсутствия бортиков с занимающимися должна быть проведена беседа об осмотрительном поведении при ходьбе за мячом.

Следует также учитывать пропускную способность залов для настольного тенниса. Толпящиеся у стен занимающиеся или зрители часто бывают помехой, как в игре, так и фактором, способствующим появлению различного вида травм.

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировочного занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если эти задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- совершать удары по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его

хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Условия реализации Программы.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для тренировок по настольному теннису используется следующий инвентарь и оборудование:

- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;
- мячи набивные (медицинболлы) весом от 1 до 5 кг;
- перекладина гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая.

В приложении 2 представлен спортивный инвентарь и оборудование для занятий настольным теннисом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПОРЯДОК ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

Определения

- «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре
- «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка
- «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан
- «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан
- «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше
- «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше

Порядок игры

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Если во время розыгрыша мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается. По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при

равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

Подача



Подача в исполнении [Александра Шибяева](#)

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола, и находиться за пределами концевой линии края стола;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;
- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

Переподача.

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

Возврат.

Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника (сразу или после касания комплекта сетки).

Начисление очков.



Судья в настольном теннисе ведет счёт очков на соревнованиях

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- соперник не выполнил правильную подачу;
 - соперник не выполнил правильный возврат;
 - после правильно выполненной подачи или возврата мяча, до удара соперника, коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
 - мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
 - соперник мешает игроку;
 - соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
 - соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры (см. раздел «Ракетка»);
 - соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
 - соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
 - соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;
 - в парной встрече, кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном правилами;
 - как обусловлено правилом активизации игры.
- Существуют дополнительные пункты правил для игроков в инвалидных колясках.

Правило активизации игры.

Вводится, если партия не заканчивается в течение 10 минут и в партии разыграно менее 18 очков, либо в любой момент по обоюдному согласию игроков. Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после 13 правильных возвратов очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу. После введения правила активизации игры оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно.

Парная игра.

Дворовая парная игра.

В парной игре действуют следующие дополнительные правила:

- Стол разделён вдоль белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и правую зону половины соперника (относительно подающего и его соперника соответственно), другими словами, мяч должен быть подан по диагонали.
- Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий — партнёром принимающего.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Инвентарь и оборудование для занятий настольным теннисом.

Стол



Теннисный стол — специальный стол, разделённый сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см.

Игровая поверхность включает в себя верхние кромки (углы) стола, боковые стороны ниже этих кромок игровой поверхностью не считаются.

Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой. Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной тёмной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной 3 мм, перпендикулярная сетке.

Сетка.

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола.

Сетку с помощью шнура и стоек устанавливают так, чтобы её верхний край находился на высоте 15,25 см от поверхности. За боковые линии стола сетка не должна выступать более чем на 15,25 см

Мяч



40-мм мячи для настольного тенниса

Мяч для настольного тенниса изготавливается из [целлулоида](#) или подобной пластмассы. Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый. Начиная с 2007 года мячи другого цвета на международных соревнованиях не используются. До 2003 года применялись мячи диаметром 38 мм; причина увеличения размера — слишком большая скорость мяча, вызывавшая неудобства для судейства и не способствовавшая зрелищности игры.

По тем же причинам в 2012 году, после ОИ в Лондоне, планировалось ввести новые мячи, однако нововведение было перенесено на 2014 год, так как производителям не удалось сделать достойную замену (новые мячи были неровные и быстро ломались). Предполагалось, что диаметр мяча будет составлять 42—44 мм, однако такой мяч так и не был введен в игру.

6 февраля 2014 года Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) сообщила о принятии нового мяча для настольного тенниса из пластмассы вместо [целлулоида](#). Новый мяч маркирован обозначением «40+», его диаметр немного больше 40 мм. Новый мяч стал обязательным для официальных мировых соревнований с 1 июля 2014 года. Другие соревнования по решению организаторов этих соревнований могут проводиться как с новым пластиковым мячом, так и с целлулоидным. Введение пластикового мяча вызвало ряд протестов у спортсменов-любителей из-за хрупкости первоначальных образцов нового мяча и их повышенной стоимости.

Летом 2014 года появились сведения о введении двухцветного, бело-оранжевого мяча для настольного тенниса. Впервые этот мяч был официально протестирован в китайской суперлиге в августе 2014 года. В мае 2015 года генеральная ассамблея ИТТФ должна принять решение об использовании такого мяча на всех официальных соревнованиях.

Ракетка.

В игре используются ракетки, сделанные из дерева (основание), покрытого одним или двумя слоями специальной резины (накладки) с обеих сторон (при использовании игровой

хватки «перо» иногда одна из сторон ракетки накладке не имеет, в этом случае во время игры эта сторона использоваться не должна). Накладки на разных сторонах ракетки могут быть разными и должны различаться цветом.

Основание ракетки изготавливается из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана, карбона и других материалов. Накладка обычно состоит из двух слоёв: наружного из резины (topsheet) и внутреннего из губки (sponge). Резиновый слой может быть двух типов — шипами внутрь (гладкая) и шипами наружу (шипы). Губки бывают разной жёсткости и измеряются в градусах — от 35° (мягкие) до 47° (жёсткие). Иногда губку не используют и наклеивают резину прямо на основание.

Профессиональные ракетки не продаются в готовом виде. Игрок или тренер игрока выбирают основание и накладку по отдельности. В специализированных магазинах резина (topsheet) и губки (sponge) также могут продаваться и собираться отдельно.

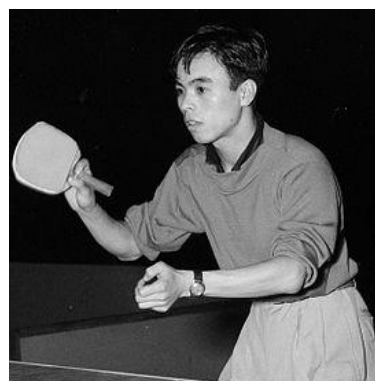
Согласно правилам ИТТФ, основание ракетки должно хотя бы на 85 % состоять из древесины. Также на соревнованиях запрещены некоторые виды шипов (преимущественно длинные), которые позволяют обладателю таких накладок игнорировать вращения мяча соперника.

В начале встречи и при смене ракетки во время встречи игрок должен показать свою ракетку сопернику и судье с целью её осмотра на соответствие правилам.

Способ, которым игрок держит ракетку в руке, называется «хватка». Основные виды хватки — это «европейская» и «азиатская». Азиатскую хватку также называют «хваткой пером». Хватка пером в свою очередь подразделяется на китайскую и японскую.



Азиатская хватка пером (китайский стиль)



Азиатская хватка пером (японский стиль)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Наиболее важные термины и определения, относящиеся к технике игры в настольный теннис

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Хватка ракетки | — способ держания ракетки |
| 2. Закрытая хватка | — способ держания ракетки, при котором плоскость ракетки параллельна плоскости ладони |
| 3. Открытая хватка | — способ держания ракетки, при котором плоскость ракетки образует с плоскостью ладони некоторый угол |
| 4. Перехватывание ракетки | — изменение положения ракетки в руке между ударами |

5. Ладонная сторона ракетки	— сторона ракетки, являющаяся продолжением ладони
6. Тыльная сторона ракетки	— сторона ракетки, являющаяся продолжением тыльной стороны кисти
7. Контакт	— соприкосновение ракетки и мяча при ударе
8. Сопровождение	— движение ракетки с соприкасающимся мячом во время контакта
9. Верхнее вращение	— вращение, которое получает мяч, если ракетка во время контакта движется вверх
10. Нижнее вращение	— вращение, которое получает мяч, если ракетка во время контакта движется вниз
11. Боковое вращение	— вращение, которое получает мяч, если ракетка во время контакта движется вбок
12. Плоский удар	— удар, при котором мячу не сообщается никакого преднамеренного вращения
13. Крученный удар	— удар с верхним вращением мяча
14. Резаный удар	— удар с нижним вращением мяча
15. Удар справа	— удар ладонной стороной ракетки
16. Удар слева	— удар тыльной стороной ракетки
17. Удар в высшей точке	— удар по мячу на максимальной высоте после отскока
18. Удар по восходящему мячу	— удар по мячу, не достигшему еще высшей точки после отскока
19. Удар с полулёта	— удар по мячу сразу же после отскока, когда мяч поднялся над столом менее чем на половину диаметра ракетки
20. Удар по снижающемуся мячу	— удар по мячу, прошедшему высшую точку после отскока
21. Игровая зона	— площадь около стола, в которой игрок преимущественно ведет игру, отражает большую часть ударов, противника
22. Позиция	— место в игровой зоне, с которого игрок производит удар — такое положение тела игрока, которое обеспечивает ему возможность начать непосредственную подготовку к любому
23. Исходное положение	заранее не известному удару. Короткий момент между ударами, характеризующийся минимумом действий игрока, положение готовности к действиям
24. Положение для удара	— такое положение тела игрока, которое обеспечивает ему возможность выполнения определенного удара. Положение готовности к определенному удару
25. Петлеобразное движение замаха (петля замаха)	— имеет место в тех случаях, когда удар осуществляется непрерывным криволинейным движением руки
26. Маятниковое, челночное движение замаха (замах «челноком»)	— имеет место в тех случаях, когда, удар осуществляется возвратно-поступательным движением руки с паузой в конце замаха.

Примерные схемы тренировочных занятий.

Специализированная разминка.

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего - это профилактика травм, т. е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе. Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть - разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть - специальная разминка - разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

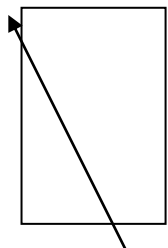
Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 мин до 20-25 мин. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

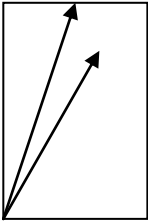
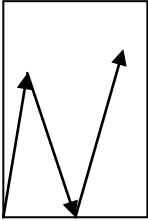
Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки до 1-го года обучения

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе - 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>1.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом Приема мяча, направлением его полета и точностью попадания</p>

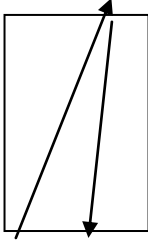
<p>2.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 - срезка в ближнюю зону, 2 - срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания</p>
<p>3.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование подач и их приема: 1- подача слева по прямой, 2- срезка справа вправо, 3 - индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера</p>
<p>4. Подвижные игры</p>	<p>10 мин</p>	<p>Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис</p>

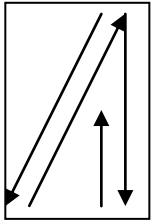
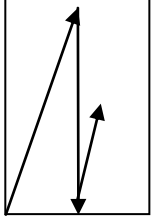
Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп начальной подготовки выше 1-го года обучения

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе - 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>1.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания</p>

<p>2.</p> 	<p>0 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 - срезка слева в левый угол стола, 2 - возврат мяча срезкой слева влево, 3 - срезка слева по прямой, 4 - начало атаки справа влево, 5 - далее по заданию тренера</p>
<p>3.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование подач и их приема: 1 - подача влево с верхнебоковым вращением, 2 — активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 - далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера</p>
<p>4. Игры на счет</p>	<p>10 – 15 мин</p>	<p>Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.</p>

Примечание. Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис:6+12-М.:ФиС, 2005 г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.:ФиС, 2005
3. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2005 г.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, завтра. - М.: ФИС, 2003г.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.:ФиС, 2008 г.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матицын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006г.
8. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А.Гуревич. – Минск.: Издательство «Высшая школа», 1994.
9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014г.
10. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012.
11. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2004г.
12. Методика обучения спортсменов на начальном этапе спортивной специализации. Сборник докладов и методических материалов к учебно- методическому семинару тренеров России / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители Б.Л.Анисимова, В.В.Команов, Л.Ю.Родичкина, И.А.Рубцов – М., 2013.
13. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 2006 г.
14. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России/ Автор-составитель С.В.Астахов, / Общая редакция Г.В.Барчуковой – М., 2011.

15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Вистаспорт, 2005г.
16. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника. Приложение №1 к журналу Настольный теннис. - М. 2013г.
17. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Издательство «Просвещение», 1977.
18. ttennis-luga.ucoz.ru Настольный теннис. Техника с В.Самсоновым. Радивой Худец
19. [fsdusshor.ru>component/doc_download](http://fsdusshor.ru/component/doc_download) Учебная программа «Физическая культура. Настольный теннис»
20. [tduna.ru>...downloads/Spah...menya_sekretov_net.paf](http://tduna.ru/...downloads/Spah...menya_sekretov_net.paf) Шпрах С.Д. «У меня секретов нет»
21. tfr.ru
22. tabletennis.hobby.ru
23. <http://ttsport42.ru/>
24. <http://forum.eev.ru/>
25. <http://sportaim.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Учебный план-график	4
Теоретические занятия	5
Практические занятия	9
<i>Общефизическая подготовка</i>	9
<i>Специальная физическая подготовка</i>	9
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	10
<i>Контрольные испытания</i>	11
<i>Медико-биологический контроль</i>	11
<i>Восстановительные мероприятия</i>	12
<i>Психологическая подготовка</i>	12
Комплексы контрольных упражнений	12
Требования по технике безопасности	14
Условия реализации программы	16
Приложения	16
Информационное обеспечение	24