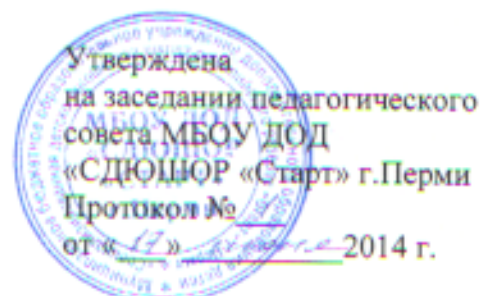


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
«Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Старт» г.Перми



# **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Срок реализации программы 2 года

Разработчики программы: Шабалина О.В.,  
Азанова Э.В.

Пермь 2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Данная программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий по настольному теннису на спортивно-оздоровительном этапе в МБОУ ДОД «СДЮШОР «Старт» г.Перми (далее – СДЮШОР «Старт»).

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 399 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта настольный теннис»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 года № 27 «О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2014 года № 279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях настольным теннисом детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на другие этапы подготовки СДЮШОР.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе в зависимости от возраста, уровня физических и психофизиологических качеств. Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся в начале и конце обучения.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств с учетом сензитивных периодов развития физических качеств детей и подростков.

2. Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений.

3. Обучение основам техники игры.

4. Привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, овладения основами техники игры.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе рассчитаны на два года обучения, возраст обучающихся 6-17 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тестирование;

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Тренер-преподаватель использует на занятиях разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса; проводит урок в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- В возрасте **6-7 лет** детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.
- В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.
- В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, частые нервные срывы и т.п. При работе с учащимися в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.
- В возрасте **14-17 лет** учащихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений

(особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

### **Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год обучения	12	14-16	25	6
	2 год обучения	12	14-16	25	6

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год обучения	2 год обучения
Теоретическая подготовка	10	8
Общая физическая подготовка	83	83
Специальная физическая подготовка	52	52
Технико-тактическая подготовка	73	73
Контрольные нормативы	6	6
Соревнования	10	12
<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>234</b>

Учебный план рассчитан на 39 недель занятий непосредственно в условиях СДЮШОР «Старт».

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

#### Задачи

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятием настольным теннисом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

#### Программный материал

##### 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие настольного тенниса в России.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
7. Основы техники игры и техническая подготовка.
8. Физические качества и физическая подготовка.
9. Спортивные соревнования.
10. Установка на игру и разбор результатов игр.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

##### 2. Практическая подготовка

###### 2.1. Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий

комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения 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) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, «челночный бег» 5x15 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 вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

## **2.2. 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, имитационные упражнения для технической подготовки:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, вправо-влево;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п.;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

### **2.3. Техническая подготовка**

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в повышении сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: 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 с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку 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, и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами поочередно;
- то же с поворотами, изменение направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;



- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

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.

После освоения учащимися 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 половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером);
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой;
- имитация передвижений вправо-влево-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения вправо-влево, вперед-назад, по «треугольнику» – вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером) 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 (разных) направлении;
- выполнение подач;
- игра накатом – различные варианты полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- групповые игры «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером», «Загони мяч на стол», «Попади в обруч».

### **3. Контроль подготовки**

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

2. Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 1):

- прыжок в длину с места;
- бег 30(60) м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (в упоре лежа на гимнастической скамейке);

3. Сдать контрольные нормативы по специальной физической подготовке (Приложение № 1):

- перемещение в трехметровом квадрате;
- прыжки на скакалке;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- «челночный» бег 3x10 м.

4. Сдать контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (Приложение № 2).

5. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке выполняются при игре с тренером (партнером). В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим норматив, вне зависимости от ошибок партнера.

Контрольные нормативы считаются сданными при 80 % выполненных упражнений отдельно по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **1. Общие требования безопасности**

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

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

Обучающийся должен:

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

### **2. 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.

Обучающийся 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.

### **3. 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.

Обучающийся 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.

#### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающийся 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.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Программа / Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин. – М.: Издательство «Советский спорт», 2004.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В.Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006.
3. Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе: методика и практика / М.М.Вартамян, В.В.Команов. – М.: ОАО «Авангард», 2010.
4. Вартамян М. Бесконечный полет теннисного шарика / М.Вартамян. – Магнитогорск.: Магнитогорский дом печати, 2008.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П.Губа. – М.: Издательство «Советский спорт», 2008.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А.Гуревич. – Минск.: Издательство «Высшая школа», 1994.
7. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В.В.Команов . – М.: Издательство «Советский спорт», 2014.
9. 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.
10. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР. Сборник методических материалов № 1 /Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители С.В.Астахов, Г.В.Барчукова – М.: Из-во, 2011.
11. 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.
12. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Издательство «Просвещение», 1977.

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Мальчики							Девочки						
		6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет	6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет
1.	Прыжок в длину с места (см)	110	135	145	160	180	200	210	100	110	130	155	170	175	180
2.	Бег 30 м (сек.)	8,5	7,2	6,4	6,2	-	-	-	8,7	7,4	6,6	6,4	-	-	-
3.	Бег 60 м (сек.)		-	-	-	10,2	9,6	9,4		-	-	-	11,0	10,6	10,2
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4	5	10	15	18	20	23	3	4	7	9	11	14	16
5.	Подъем туловища из положения лежа в положение сед за 1 мин. (кол-во раз)	15	20	25	30	35	43	47	13	18	23	27	30	33	35
6.	Прыжки на скакалке за 45 сек. (кол-во раз)	30	50	75	90	100	115	130	30	50	70	85	95	110	125
7.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз)	30 сек.			45 сек.		60 сек.		30 сек.			45 сек.		60 сек.	
		15	20	25	40	45	55	60	15	20	25	40	45	55	60
8.	Перемещение в трехметровом квадрате (кол-во раз)	2 мин.				3 мин.		2 мин.				3 мин.			
		9	12	14	17	18	28	30	9	11	13	16	17	26	28
9.	«Челночный» бег 3x10 м (сек.)	11,1	10,6	10,0	9,4	9,0	8,6	8,3	11,5	10,8	10,1	10,0	9,8	9,0	8,8

Примечание:

1. Контрольные нормативы считаются сданными при 80 % выполненных упражнений отдельно по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.