

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки  
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной  
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«Настольный теннис»**  
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ  
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колоннах и шеренгах, на месте и в движении и др.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 метра из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые

движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

*упражнения для шеи и туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 метра из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые

движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

*упражнения для шеи и туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

#### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения).

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки

вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

*упражнения для туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км на время; туристические походы.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «настольный теннис».

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### *1 год обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей:* ускорения, рывки на отрезках 3-5 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, челночный бег, бег с поворотом; эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь», «Салки».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево - вправо, вперёд-назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку

(кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо).

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса:* подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (кол-во раз, на время).

*Развитие специальной выносливости (в быстрой повторно-переменных перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, перемещения в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на одной и двух ногах, вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей:* жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками; выпускание гимнастической палки из рук и ловля той же рукой.

## 2 год обучения

### *Развитие специальных скоростных способностей*

#### Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

*для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

*для развития реакции на движущийся объект:* подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-

назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса:* подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

*Развитие специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

*Развитие специальных координационных способностей:* жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### *1 год обучения*

#### *Развитие специальных скоростных способностей*

##### Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

*для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Слушай сигнал», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

*для развития реакции на движущийся объект:* упражнения для совершенствования реакции за счёт повышения частоты ударов с использованием специальных устройств, тренажёров «Робот»: удары по

коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; набрасывание тренером большого количества мячей в неожиданных направлениях (частота превышает игровую); подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами».

*Развитие быстроты одиночных движений при выполнении ударов: игровые упражнения:* удары в игре у стола по коротким, по высоким, по коротким и высоким мячам; многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); *упражнения с тренажёром «Робот»:* удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; *упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

*Развитие специальной выносливости (в быстрой повторно-переменных перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещения вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *упражнения для развития координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на двух ногах, на правой, левой ноге, на месте, в движении, в стороны, вперёд и назад, скрестно, с изменением высоты, темпа, с подтягиванием коленей к груди, «двойные обороты» и т.д.

*Развитие специальной (игровой) выносливости:* игра в настольный теннис с изменением скорости и темпа движений, изменение противодействия упражняющихся, частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры; *упражнения с использованием тренажёра «Робот»;* упражнения с большим количеством мячей; *упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и

двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых способностей):* прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), прыжки «Кенгуру».

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса:* подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения вися на гимнастической стенке (выполнять на количество раз и на время).

*Развитие специальных координационных способностей:* игра в настольный теннис в паре, левой рукой, со сменой рук, нестандартной хваткой, двумя мячами, на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча о свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку, на столе нестандартных размеров, сидя на стуле, с поворотами вокруг своей оси после каждого удара; изменение поверхности стола, высоты сетки, игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки или взятием ракетки другого типа, с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов); жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

### *2-5 годы обучения*

*Развитие специальных скоростных способностей*

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

*для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, спортивные и подвижные

игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, слуховой, исходные положения самые различные), «Слушай сигнал», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

*для развития реакции на движущийся объект:* упражнения для совершенствования реакции за счет повышения частоты ударов с использованием специальных устройств, тренажёров «Робот»: удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; набрасывание тренером большого количества мячей в неожиданных направлениях (частота превышает игровую); подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами».

*Развитие быстроты одиночных движений при выполнении ударов:*  
*игровые упражнения:* удары в игре у стола по коротким, по высоким, по коротким и высоким мячам, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); *упражнения с тренажёром «Робот»:* удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой;  
*упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

*Развитие специальной выносливости (в быстрой повторно-переменных перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *упражнения для развития координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на двух ногах, на правой, левой ноге, на месте и в движении, в стороны, вперёд и назад, скрестно, с изменением высоты, темпа, с подтягиванием коленей к груди, «двойные обороты» и т.д.

*Развитие специальной (игровой) выносливости: игра в настольный теннис с изменением скорости и темпа движений, изменение противодействия упражняющихся, частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры; упражнения с использованием тренажера «Робот»; упражнения с большим количеством мячей; упражнения с отягощениями: одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.*

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), прыжки «Кенгуру».*

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).*

*Развитие специальных координационных способностей: игра в настольный теннис в паре, левой рукой, со сменой рук, нестандартной хваткой, двумя мячами, на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча о свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку, на столе нестандартных размеров, сидя на стуле, с поворотами вокруг своей оси после каждого удара; изменение поверхности стола, высоты сетки, игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки или взятием ракетки другого типа, с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов); жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки,*

одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката и топ-спина.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### *Развитие специальных скоростных способностей*

#### Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

**для развития реакции выбора:** выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), специальные эстафеты с ракетками и мячами;

**для развития двигательной реакции на движущийся объект:** игра в настольный теннис с неожиданным изменением направления мяча, длины полёта мяча, характера вращения мяча; набрасывание тренером большого количества мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращений (частота превышает игровую).

*Развитие быстроты одиночных движений при выполнении ударов:*  
*игровые упражнения:* удары в игре у стола по коротким, по высоким, по коротким и высоким мячам; многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); *упражнения с использованием специальных устройств, тренажёров «Робот»:* удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; *упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов; одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу; упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

*Развитие специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений):* перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *упражнения для развития координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад,

скрестно, с изменением высоты, темпа, с подтягиванием коленей к груди, «двойные обороты» и т.д.

*Развитие специальной (игровой) выносливости: игра в настольный теннис с изменением скорости и темпа движений, изменение противодействия упражняющихся, частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры; упражнения с использованием тренажёра «Робот»; упражнения с большим количеством мячей; упражнения с отягощениями: одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов: одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу; упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра с утяжелёнными манжетами, игра с утяжелённым поясом.*

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), прыжки «Кенгуру.*

*Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).*

*Развитие специальных координационных способностей: игра в настольный теннис: в паре, левой рукой, со сменой рук, нестандартной хваткой, двумя мячами, на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча о свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку, на столе нестандартных размеров, сидя на стуле, с поворотами вокруг своей оси после каждого удара; изменение поверхности стола, высоты сетки, игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки или взятием ракетки другого типа, с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов); жонглирование тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «настольный теннис».

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*1 год обучения*

*Базовая техника.*

*Хватка ракетки:* способы держания ракетки; правильная хватка ракетки; многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

*Жонглирование 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 вверх с ловлей двумя, одной рукой.

*Упражнения с мячом и ракеткой:* 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 неё правой и левой стороной ракетки; 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.

*Овладение базовой техникой с работой ног:* 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 (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары.

*Техника передвижения:* беспшажный способ передвижения; шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо, вперёд-назад с выполнением ударных действий; одиночные и серийные передвижения и удары.

*Технические приёмы без вращения мяча:* толчок, откидка, подставка.

*Технические приёмы с верхним вращением:* *накат:* имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой; игра у стенки, на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева); сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе; 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 при игре с тренером (партнером).

*Подача:* освоение подач слева и справа без вращения; подача накатом.

## *2 год обучения*

*Базовая техника.*

*Жонглирование мячом:* различные виды жонглирования мячом; подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; 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; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером (партнёром); сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером (партнёром).

*Техника передвижения:* шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и

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

*Овладение базовой техникой с работой ног:* имитация исходных для ударов основных позиций; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.

*Технические приёмы без вращения мяча:* толчок, откидка, подставка.

*Технические приёмы с верхним вращением мяча: накат:* имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах; освоение накатов на столе в различных направлениях; игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

*Технические приёмы с нижним вращением мяча:* срезка, подрезка; имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах.

*Подачи:* освоение подач слева и справа без вращения; выполнение подач слева и справа накатами; выполнение подач разученными ударами.

*Приём подач:* формы распознавания подач соперника.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### *1 год обучения*

*Базовая техника.*

*Атакующий удар справа:* удар из боковой позиции по диагонали и по прямой из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), удары различные по силе (сильный, слабый), скорость и быстрота полёта мяча высокие.

*Атакующий удар слева:* в передвижении удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали; удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

*Подставка:* подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

*Срезка:* быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; овладение ритмом выполнения срезки (быстро - медленно); срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева; снижение траектории полёта мяча и увеличение вращения мяча.

*Накат:* накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

*Подрезка:* подрезка справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

*Подача:* подача накато́м и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач.

*Приём подачи:* приём подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка; приём подач срезкой и накато́м мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

*Передвижение:* способы передвижений одношажный, скользящий, попеременный, прыжки, рывки в соответствии с ситуацией.

*Техника комбинаций:* варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

## *2 год обучения*

### *Базовая техника.*

*Атакующий удар справа:* удар из боковой позиции по диагонали и по прямой из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), по силе удары должны различаться от слабого до сильного, скорость и быстрота полёта мяча высокие.

*Атакующий удар слева:* удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали в передвижении; удары слева на столе + быстрый атакующий удар слева.

*Подставка:* подставка слева по диагонали и по прямой с постепенным увеличением силы удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

*Срезка:* быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; снижение траектории полёта и увеличение вращения мяча; овладение ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

*Накат:* накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

*Подрезка:* подрезка слева и справа в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

*Подача:* подача накато́м и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач.

*Приём подачи:* приём подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка; приём подач срезкой и накато́м мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

*Передвижение:* способы передвижения одношажный, скользящий, прыжки, рывки; способы передвижения в соответствии с ситуацией.

*Техника комбинаций:* варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа; срезка (серия) + накат; атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

### *3 год обучения*

*Базовая техника.*

*Атакующий удар справа:* атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением; удар и завершающий удар; атакующий удар с

изменением направления (по прямой, по диагонали и т. д.), игра из ближней и средней зон; игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные; варьирование силы ударов; удары средней силы и момент приложения силы.

*Атакующий удар слева:* удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали в передвижении; удары слева на столе + быстрый атакующий слева.

*Подставка:* подставка слева по диагонали и по прямой с постепенным увеличением силы удара; удар толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину; сочетание техники удара толчком + топ-спин; удары толчком из ближней и средней зоны.

*Срезка:* удары срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленные в дальнюю зону на столе и ближнюю у сетки.

*Накат:* накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по прямой в передвижении; стабильное выполнение ударов накатом + одиночный быстрый завершающий накат.

*Подрезка:* подрезка слева и справа в передвижении по диагоналям с низкой траекторией и стабильно; удары подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; изменение направления мяча при подрезке; противостояние мячам, посланным противником по центральной линии; удар подрезкой с отходом в боковую позицию при приёме мячей, посланных по центральной линии.

*Топ-спин:* выполнение точных движений при выполнении топ-спина из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., серийное выполнение быстрого топ-спина из ближнесредней зоны.

*Поддача:* поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

*Приём подачи:* приём подач атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

*Передвижение:* способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом в соответствии с игровыми условиями.

*Упражнения в парной игре:* отбор пар, формирование оптимальных пар.

*Техника комбинаций:* владение двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов; удар накатом по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезов в передвижении; удар накатом + завершающий удар после серии срезов; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

#### *4 и 5 годы обучения*

*Базовая техника.*

*Атакующий удар справа:* сильный внезапный удар и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением; управление атакующим ударом: изменение направления (по прямой, по диагонали и т. д.); игра из ближней и средней зон; игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные; варьирование силы ударов; использование ударов средней силы и момент приложения силы.

*Подставка:* удар толчком с добавочной силой по трём направлениям влево, вправо, в середину; сочетание техники удара толчком + топ-спин; удары толчком из ближней и средней зоны.

*Атакующий удар слева:* совершенствование ударов в передвижении из левой позиции по прямой и по диагонали (средней силы); удары слева на столе и быстрый атакующий слева.

*Срезка:* удар срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленный в дальнюю зону на столе и ближнюю у сетки.

*Накат:* стабильное выполнение ударов накатом; одиночный быстрый завершающий накат; удар накатом слева.

*Подрезка:* удары подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; изменение направления мяча при подрезке; противостояние мячам, посланным противником по центральной линии; удары подрезкой с отходом в боковую позицию при приёме мячей, посланных по центральной линии.

*Топ-спин:* серийное выполнение быстрого топ-спина; топ-спин из правой и боковой позиции в передвижении по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны.

*Поддача:* совершенствование подач с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

*Приём подачи:* приём подач атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

*Передвижение:* способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом в соответствии с игровыми условиями.

*Упражнения в парной игре:* отбор пар, формирование оптимальных пар.

*Техника комбинаций:* владение двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов; удар накатом по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом + завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Базовая техника.*

*Атакующий удар справа:* серийный атакующий удар из боковой позиции: в передвижении вперёд-назад, влево-вправо; отражение топ-спина

быстрым атакующим ударом; завершающий топ-спин (топ-спин-удар); внезапный удар после серии ударов срезкой; свеча и удара по свече.

*Подача и приём подачи:* различные подачи на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости; 2-3 варианта «коронной» подачи слева и справа; приём подачи накатом, атакующим ударом с боковым вращением мяча.

*Срезка:* совершенствование качества вращения при выполнении срезки; срезка с длинным и коротким замахом; срезка с боковым вращением мяча.

*Передвижение:* совершенствование способа передвижения; взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение; выбор оптимального способа передвижения.

*Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин*

*Базовая техника:* топ-спин в сочетании со скоростью и вращением; топ-спин из правосторонней стойки + удар с вращением; топ-спин + накат с ускорением вперёд из боковой позиции; удар без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон; варьировать силу вращения мяча и направление ударов; комбинации ударов с накатами, накат + завершающий удар, подрезка мяча с сильным вращением; комбинации подрезки с накатом, атакующий удара из средней зоны слева против топ-спина.

*Стиль игры – топ-спин + атакующий удар*

*Базовая техника.*

*Топ-спин + атакующий удар:* топ-спин справа из боковой позиции; накат и топ-спин с ускорением вперед; серийно накаты – топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, усиливая вращение и расширяя зону игры; сочетание топ-спинов с накатами с ускорением вперёд и атаки накатом при обмене подрезанными ударами; быстрые длинные удары справа в ближней зоне; завершающий удар по высокому мячу.

*Топ-спин слева:* топ-спин в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции из средней зоны; топ-спин слева в ходе обмена резаными

ударами; топ-спин справа и слева в сочетании с накатами слева из ближней и средней зон.

*Техника подрезки:* разнонаправленные, с разнообразными точками «приземления» подрезки.

*Толчок, подставка:* удар толчком и подставкой.

*Комбинация ударов:* сочетание топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

*Подача и приём подачи:* подачи с разными вращениями; 1-2 подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры; приём подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

*Удар по высокому мячу:* удар по высокому мячу из средней и дальней зон.

*Работа ног:* совершенствование изученных способов передвижения и сочетание их с разными видами ударов накато; сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

*Стиль игры – подрезка + атакующий удар*

*Базовая техника.*

*Техника срезки:* срезки против ударов с верхним вращением и без вращения, варьировать точку отскока; срезки против топ-спинов; срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов; увеличение зоны игры; чередование атакующих ударов и ударов подрезкой.

*Атакующие удары:* серийные атакующие удары справа и слева с коротких мячей в ходе обмена срезками; длинные топ-спины в средней зоне.

*Удары накато:* переход от подрезки к накату, от срезки к накату; сочетание подрезки и наката при обмене срезками.

*Подрезанные мячи:* сильное нижнее вращение мяча; изменение точки отскока, траектории и скорости полёта мяча; повышение стабильности выполнения подрезок с сильным вращением.

*Подача и приём мяча:* подачи с учётом факторов: скорость полёта мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока; выполнение изученных

подач, сочетание техники их выполнения с индивидуальным стилем игры; выполнение подачи справа и слева; приём подач срезками в сочетании с накатами и подставками.

*Толчок-подставка:* сочетание быстрого толчка с усиленной подставкой; толчок с нижним вращением; тормозящий толчок; толчок с переходом из нижнего на верхнее вращение.

*Работа ног:* совершенствование способов передвижения, передвижения вперёд-назад.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### *1 год обучения*

*Базовая тактика.*

*Игра накатом* - игра одним ударом из одной точки в одном направлении; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами.

##### *2 год обучения*

*Базовая тактика.*

*Игра в нападении:* игра одним ударом из одной точки в одном, двух направлениях; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; накат слева, справа; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра

срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите: срезка, подрезка; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### *1 и 2 годы обучения*

*Базовая тактика:* развитие тактического мышления; увеличение вариативности направления и вращения мяча.

*Соревновательная подготовка:* проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением + контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола; стремительная подача справа с верхним вращением + удар подставкой слева из левого угла; стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой); накат справа против подрезки справа или слева на половину стола (центральная зона); проведение в ограниченном объеме соревнований на всей площади стола по обычным правилам.

#### *3 год обучения*

*Базовая тактика:* развитие тактического мышления: приём мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом, атакующие удары средней силы, регулировка силы атакующих ударов; выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами; подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки; ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара; серия срезок + удары накатом + атакующий удар; выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом; комбинация:

накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара; захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

*Соревновательная подготовка:* произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола; произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола; произвольный способ подачи + завершающий удар; подача по направлению + игра «треугольник»; произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола; игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола; накат + завершающий удар на 2/3 стола; официальные соревнования.

#### *4 и 5 годы обучения*

*Базовая тактика:* приём мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом; атакующие удары средней силы и регулирование силы атакующих ударов; подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки; ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара; серия срезов + удары накатом + атакующий удар; выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом; комбинация: накат + срезка + свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара; захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

*Соревновательная подготовка:* произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола; произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола; произвольный способ подачи + завершающий удар; подача по направлению + игра «треугольник»; произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий

удар на 1/2 и 2/3 стола; игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола; накат + завершающий удар на 2/3 стола; официальные соревнования.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Базовая тактика:* подача + сильный атакующий удар: выполнять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные; подача длинных мячей с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом, 4 способа, направления подачи и приёма подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом; подставка слева + атакующий удар справа: завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар; изменение направления ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара; выбор момента для завершающего удара; серийная атака накатом + атакующий удар; накат в один угол, завершающий удар в другой; накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки; быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

#### *Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин*

*Тактика:* атака быстрым атакующим ударом или завершающим ударом; переход от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару; переход от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям; приём подачи в ближнесредней зоне быстрым накатом на столе.

#### *Стиль игры – топ-спин + атакующий удар*

*Тактика активного нападения:* подачи с нижним и нижне-боковым вращением, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

*Тактика атаки после топ-спина:* завершение атаки после серийного обмена топ-спинами; завершение атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

*Тактика атаки топ-спином после подрезки:* внезапная атака после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления; сочетание топ-спина и подрезки при приёме мячей, имеющих нижнее вращение.

*Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком:* переход от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

*Тактика приёма подачи:* завершение атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина; переход к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

#### *Стиль игры – подрезка + атакующий удар*

*Тактика быстрой атаки после подачи:* атака после одного-двух видов подач; атака после подач и приёмов установленного типа и направления, произвольно; атакующий удар справа в сочетании с атакой слева; применять подачи с нижним и нижнее-боковым вращением, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

*Тактика контратаки после обмена срезками:* контратака в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками; внезапная атака после разнонаправленных срезов, внезапная атака по высокому мячу.

*Тактика атаки после подрезки:* контратака после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока; переход к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

*Парная игра:* совершенствование техники и тактики игры по «Прямой», с направлением мяча в разные точки стола; использование различных вариантов игры: подача и атака, приём подачи и приём атакующего удара.

*Соревновательная подготовка:* обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок); атака после подрезки; атака накатом после срезки; последовательная смена способов подачи;

быстрая атака после подачи; проведение соревнований с установками и в произвольной игре на 1/3 стола, по всему столу; официальные соревнования по настольному теннису.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программы).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Психологическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*до трёх лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

*свыше трёх лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности

предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»**

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### *1 год обучения*

Контрольные спортивные соревнования.

##### *2 год обучения*

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях.

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

##### *до трёх лет обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

*свыше трёх лет обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»**

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «настольный теннис».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).