

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро – Судженского городского округа
детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 14
от «21» «августа» 2017 г.
Приказ № 261 от 24.08.2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры по виду спорта настольный теннис

вид спорта – настольный теннис

срок реализации - 3 года

программа рассчитана на обучающихся - от 13 до 17 лет

год составления программы – 2017 г.

разработчик программы – тренер - преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»

Е.Л. Иванова

Анжеро - Судженск
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть.....	6
3.1 Теоретическая подготовка.....	6
3.2 Практическая подготовка.....	8
3.2.1. Общая физическая подготовка.....	8
3.2.2. Специальная физическая подготовка.....	9
3.2.3. Техническая подготовка.....	10
3.2.4. Тактическая подготовка.....	12
4. Соревновательная подготовка.....	13
5. Педагогический контроль.....	13
6. Перечень информационного обеспечения.....	15
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	19

1. Пояснительная записка

Программа предназначена для тренеров - преподавателей и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ «Сибиряк».

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления программы для спортивно-оздоровительного этапа обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

В группы принимаются практически все желающие, так как это требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Программа рассчитана на 36 недель, 216 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического

возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Реализация дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы рассчитана 3 на три года.

Набор и прием осуществляются при наличии медицинского заключения, копии паспорта или свидетельства о рождении, заявления о приеме, двух фотографий 3х4см.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется рекомендуемыми контрольными упражнениями для определения динамики и уровня физической подготовленности, характеризующие различные стороны обучающихся.

Структура спортивно- оздоровительных занятий

этап подготовки	год обучения	максимальный объем учебно-тренировочной работы (ч в нед.)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	минимальная наполняемость групп (человек)	годовая тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1	6	13	10	216
Спортивно-оздоровительный	1	6	15	10	216
Спортивно-оздоровительный	1	6	16	10	216

2. Учебный план

	программный материал	спортивно – оздоровительный этап		
		первый год 13 - 14	второй год 15 - 16	третий год 16 - 17
1	Теоретическая подготовка	9	9	9
2	Практическая подготовка	207	207	207
2.1.	Общая физическая подготовка	58	55	52
2.2.	Специальная физическая подготовка	56	59	62
2.3.	Техническая подготовка	61	61	61
2.4.	Тактическая подготовка	20	20	20
2.5.	Соревнования	8	8	8
2.6.	Контрольные испытания	4	4	4

	Всего:	216	216	216
--	--------	-----	-----	-----

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка.

3.1.1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

3.1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

3.1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3.1.4. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

3.1.5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и спортивной школе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста.

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками спортивной школы. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий единоборств. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. Упрощенные коврики, их устройство и ремонт.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознавание. Первая помощь при травмах.

3.1.6. Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

3.2. Практическая подготовка

3.2.1. 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, 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 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 из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег 5*15м;

- 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.

3.2.2. 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.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 м;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- 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 на полу (отжимание);

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

- упражнения с набивными 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 утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными 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 тренажеров.

3.2.3. Техническая подготовка

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной 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.

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

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

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, уприставленной 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, тренажером;

- Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, уприставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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 – медленно, 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;

- сводная игра ударами 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 половине 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 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) направлениях;

- 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.

3.2.4. Тактическая подготовка

Техника нападения

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи

Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел III.6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

4. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Учитесь находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

5. Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает

бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Поднятие туловища за 30 сек., кол-во раз (девочки) выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№ п/п	упражнения	Оценка	девушки				
			возраст				
			13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	200	210	220	230	235
		4	190	200	210	220	225
		3	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Поднятие туловища за 30 сек,	5	20	22	24	26	28
		4	18	20	22	24	26

	кол-во раз	3					16	18	20	22	24
--	------------	---	--	--	--	--	----	----	----	----	----

№ п/п	упражнения	Оц ен ка	юноши					возраст				
								13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5						5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4						5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3						6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
		3										
2	Прыжок в длину, см	5						210	220	230	240	250
		4						200	210	220	230	240
		3						190	200	210	220	230
		3										
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5						7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4						7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3						7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
		3										
4	Подтягивание, кол-во раз	5						16	18	20	22	24
		4						14	16	18	20	22
		3						12	14	16	18	20
		3										

6. Перечень информационного обеспечения

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.-М.: ФиС, 1999
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех).- М.:ФиС, 1990
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.:ФиС, 1990
5. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису.- М., 2009
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
7. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990
9. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений, 2006.
10. Правила настольного тенниса, 2002

План распределения учебных часов первого года обучения (13 – 14 лет)

	тема занятий	год обуч
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
1.4.	Основы техники и техническая подготовка	3
1.5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
2	Практическая подготовка	207
2.1.	Общая физическая подготовка	58
2.2.	Специальная подготовка	56
.	Техническая подготовка	61
2.4.	Тактическая подготовка	20
4	Соревнования	8
5	Педагогический контроль	4
	Итого	216

План распределения учебных часов первого года обучения (15 – 16 лет)

	тема занятий	год обуч
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
1.4.	Основы техники и техническая подготовка	3
1.5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
2	Практическая подготовка	207
2.1.	Общая физическая подготовка	55
2.2.	Специальная подготовка	59
.	Техническая подготовка	61
2.4.	Тактическая подготовка	20
4	Соревнования	8
5	Педагогический контроль	4
	Итого	216

План распределения учебных часов первого года обучения (16 – 17 лет)

	тема занятий	год обуч
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
1.4.	Основы техники и техническая подготовка	3
1.5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
2	Практическая подготовка	207
2.1.	Общая физическая подготовка	52
2.2.	Специальная подготовка	62
.	Техническая подготовка	61
2.4.	Тактическая подготовка	20
4	Соревнования	8
5	Педагогический контроль	4
	Итого	216

Примерный план-график распределения учебных часов (13 - 14 лет)

№ п/п	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										9
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.			1				1			2
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.				1						1
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.					1					1
1.4	Основы техники и техническая подготовка						1		1		2
1.5	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1									1
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль		1							1	2
Итого часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
2	Практическая подготовка										
2.1	Общая физическая подготовка	6	7	6	6	7	4	8	7	7	58
2.2	Специальная физическая подготовка	6	7	8	7	4	5	8	5	6	56
2.3	Техническая подготовка	7	7	7	8	5	6	7	8	6	61
2.4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	3	3	20
2.5	Соревнования		2		2		2			2	8
2.6	Контрольные испытания	2								2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	23	25	18	20	25	23	25	207
ВСЕГО ЧАСОВ		24	26	24	26	19	21	26	24	26	216

Примерный план-график распределения учебных часов (15 - 16 лет)

№ п/п	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										9
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.			1				1			2
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.				1						1
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.					1					1
1.4	Основы техники и техническая подготовка						1		1		2
1.5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1									1
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль		1							1	2
Итого часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
2	Практическая подготовка										
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	5	5	7	6	7	55
2.2	Специальная физическая подготовка	6	8	7	7	6	4	8	7	6	59
2.3	Техническая подготовка	7	7	7	8	5	6	8	7	6	61
2.4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	3	2	20
2.5	Соревнования		2		2		2			2	8
2.6	Контрольные испытания	2								2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	23	25	18	20	25	23	25	207
ВСЕГО ЧАСОВ		24	26	24	26	19	21	26	24	26	216

Примерный план-график распределения учебных часов (16 - 17 лет)

№ п/п	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										9
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.			1				1			2
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.				1						1
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.					1					1
1.4	Основы техники и техническая подготовка						1				2
1.5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	1									1
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль		1							1	2
Итого часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
2	Практическая подготовка										
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	5	4	7	5	6	52
2.2	Специальная физическая подготовка	6	7	8	7	6	5	8	8	7	62
2.3	Техническая подготовка	7	8	6	8	5	6	8	7	6	61
2.4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	3	2	20
2.5	Соревнования		2		2		2			2	8
2.6	Контрольные испытания	2								2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	23	25	18	20	25	23	25	207
ВСЕГО ЧАСОВ		24	26	24	26	19	21	26	24	26	216