

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
*В.В.Лаврешина*  
«31» 08 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Буянов Владимир Николаевич, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

# **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Объяснительная записка**

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

## **1.2. Основные задачи**

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

В соответствии с положениями определены следующие задачи для групп настольного тенниса объединений дополнительного образования:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;

— подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

— улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

### 1.3. Режим работы

Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 12 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группа настольного тенниса комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисляемых в группу. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1

Требования к комплектованию групп

Этап подготовки	Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Миним. число учащихся в группе	Максим. кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	6	Прирост показателей ОФП
Начально-подготовительный	До года	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спорт. разрядов
	Свыше года	7	12	9	
Учебно-тренировочный	До года	8	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спорт. результатов до I спорт. разряда
	Свыше года	10-12	8	18	
Спортивного совершенствования	До года	12	6	24	Выполнение нормативов СФП, ТТП, спорт. результатов КМС
	Свыше года	13	4	28	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3	36	Выполнение нормативов

Таблица 2

**Выполнение разрядных нормативов в зависимости  
от возраста начала занятий настольным теннисом**

Возраст, лет	Разряд							
	II юн.	I юн.	III	II	I	КМС	МС	МСМК
7	8	9	10	11	12	14	16	18-20
8	9	10	11	12	13	14	16	18-20
9	10	11	12	12	13	14	16	18-20
10	11	11	12	12	13	14	16	18-20
11	11	11	12	12	13	14	16	18-20
12	12	12	13	13	14	15	17	19-21
13	13	13	14	14	15	16	18	20-22
14	14	14	14,5	15	15,5	16	18	20-23

Таблица 3

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической,  
технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Миним. кол-во учебных часов в неделю	Продолж. одного занятия (акад.час.)	Кол-во занятий в неделю	Минимальное количество учебных часов в год
Спорт.-оздоровит.	Весь период	6	6	2	3	312
Нач.-подгот.	1-2	6	6-9	2	3-5	312-468
Учеб.-трени.	3-6	8	12-18	3	4-6	624-936
Спорт. сов.	7-9	12	24-28	3,3	7-8	1248-1456
Высшего спорт. мастерства	10-11	15	30-36	3,5	9-11	1560-1872

**2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА  
ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ  
ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Непременным условием для приема в группу является успешная учеба в школе. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

*Задача первого этапа* — привлечение как можно большего числа

наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

*Задача второго этапа* — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

На **этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На **этап высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие требования норм «Мастера спорта России», «Мастера спорта России международного класса» (при этом возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства), также спортсмены, определенные Федерацией настольного тенниса России как перспективный резерв сборной России и олимпийской команды независимо от результатов соревнований.

Таблица 4

## Нормативы по физической подготовке новых теннисистов

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

**Нормативы по технико-тактической подготовке**  
**Спортивно-оздоровительный этап**  
**Тестирование технической подготовленности**

Таблица 5

**Нормативы по технической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и

широты взаимодействия с партнерами;

— переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;

— увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

— постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

— повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **3.1. Спортивно-оздоровительный этап**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

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

### **3.2. Этап начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

### **3.3. Учебно-тренировочный этап**

*(до 2-х лет обучения — этап начальной спортивной специализации)*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости,

- ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
  3. Овладение всеми основами техническими приемами на уровне умений и навыков.
  4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
  5. Выявление задатков и способностей детей.
  6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
  7. Овладение основами тактики игры.
  8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### **3.4. Этап спортивного совершенствования**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

Таблица 6

## Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС		ВСМ	
		Весь период	До года	Св. года	До года	До 2-х лет	До 3-х лет	Св. 3-х лет	До 2-х лет	Св. 2-х лет	До года	Св. года
1.	Теоретическая подготовка	10	10	24	24	24	36	36	48	48	72	96
2.	Общая физическая подготовка	90	87	130	110	130	110	124	120	130	136	140
3.	Спец. физическая подготовка	65	58	86	110	130	140	164	150	190	204	250
4.	Техническая подготовка	72	73	108	138	166	140	165	230	264	254	280
5.	Тактическая подготовка	25	29	43	86	98	140	165	215	264	280	380
6.	Игровая подготовка	26	29	43	55	66	82	82	175	200	210	250
7.	Соревнования	12	14	22	55	66	108	124	220	264	280	316
8.	Контрольно-переводные нормативы	8	8	8	12	12	12	12	18	24	24	24
9.	Инструкторская и судейская практики	-	-	-	6	8	12	12	16	16	16	16
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	24	24	48	48	48	48	72	96
11.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	8	8	12	24
12.	Всего	312	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1560	1872

## Теоретическая подготовка

Таблица 7

### Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения			Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
Физическая культура и спорт России	1	1	-	1	-	1	1	-
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1	1	1	1	2
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	1	1	2	2	4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1		1	1	2	2	-
Профилактика травматизма в спорте	2	1		1	1	2	2	4
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	1	2	4
Основные техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	4
Основы тактики игры и техническая подготовка	-	-	1	1	1	2	2	4
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	4
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	4
Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	5	20	20	26	30	40
Всего, ч.	10	12	12	32	32	46	50	70

#### 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных

планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

**Контроль за соревновательной деятельностью** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

**Контроль тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

**Контроль состояния спортсмена** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной деятельности.

## 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

— режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

— разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

— тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

— схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

— интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

— спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1982.
- Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
- Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 1979.
- Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2000.
- Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М. : ФиС, 1984.
- Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : РГАФК, 1997.
- Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
- Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
- Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
- Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.
- Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.
- Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.
- Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №5. – С. 23-26.
- Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
- Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужа-

ловский. – Минск, 1995. – 18 с.

Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.

Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.

Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 1995.

Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М. : ФиС, 1987.

Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.

Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.

Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М. : ФиС, 1985.

Правила настольного тенниса. – М., 2002.

Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л. : Лениздат, 1989.

Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.

Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Объяснительная записка .....	3
1.2. Основные задачи.....	3
1.3. Режим работы .....	4
2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЁМА ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	8
3.1. Спортивно-оздоровительный этап.....	9
3.2. Этап начальной подготовки.....	9
3.3. Учебно-тренировочный этап.....	9
3.4. Этап спортивного совершенствования.....	10
4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	12
5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ .....	14
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	14
7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА .....	15
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	17