

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 4  
(МБУ ДО ДЮСШ № 4)**

**«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом № 20 от 24.09.2021 г.  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 4  
\_\_\_\_\_ Н.В.Ширшов**

**«РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА»  
Педагогическим советом  
протокол № 3 от 24.09.2021 г.**

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по настольному теннису для групп начальной подготовки и  
учебно-тренировочного этапа на 2021-2022 годы.**

**г. Новошахтинск  
2021 г.**

## 1. Пояснительная 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 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.

### 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 Родины;
- 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 МБУ ДО ДЮСШ №4:

- 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.

Подготовка спортсменов в группах настольного тенниса рассчитана на длительный срок работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группы настольного тенниса комплектуются 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 сдают контрольные нормативы 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.

## 2. Учебный план отделения настольного тенниса на 2021-2022 учебный год.

Разделы подготовки	Этап спортивной специализации
Количество часов в неделю	20
Общая Физическая подготовка	178
Специальная физическая подготовка	239
Техническая подготовка	260
Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	228

Участие в соревнованиях, тренерская и Судейская практика	135
--	-----

### 3. Система соревнований

4.	Октябрь	Пер-во РО
	Ноябрь	Турнир, посвященный дню «Народного единства» Пер-во РО «Юность России»
	Декабрь	Первенство ДЮСШ № 3 Пер-во РО пер-во города
	Январь	«Рождественский турнир»
	Февраль	К Дню Защитника Отечества
	Март	Пер-во ЮФО турнир памяти Здоровца В.В.

#### Программный материал для практических занятий групп спортивного совершенствования.

##### *Быстроатакующий стиль*

###### Базовая техника

**1. Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

**2. Поддача и прием поддачи.** Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» поддачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием поддачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

**3. Срезка.** Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

**4. Передвижение.** Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

###### Базовая тактика

1. Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

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

###### Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, поддачи, приема поддачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из

правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

#### Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

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

#### Базовая техника

**1. Топ-спин + атакующий удар.** Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зон по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

**2. Топ-спин слева.** На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

**3. Техника подрезки.** Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

**4. Толчок, подставка.** Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

**5. Комбинация ударов.** Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

**6. Подача и прием подачи.** В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

**7. Удар по высокому мячу.** Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

**8. Работа ног.** Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

#### Тактика

**1. Тактика активного нападения** после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

**2. Тактика атаки после топ-спина.** Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

**3. Тактика атаки топ-спином после подрезки.** Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

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

**5. Тактика приема подачи.** Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

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

### Базовая техника

**1. Техника срезки.** Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

**2. Атакующие удары.** Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

**3. Удары накатом.** Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками. . . . ,

**4. Подрезанные мячи.** Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

**5. Поддача и прием поддачи.** Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение поддачи справа и слева. При приеме поддачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

**6. Толчок-подставка.** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

**7. Работа ног.** Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

### Тактика

**1. Тактика быстрой атаки после поддачи.** Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом поддачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

**2. Тактика контратаки после обмена срезками.** Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

**3. Тактика атаки после подрезки.** Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

### Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием поддачи и прием атакующего удара.

### Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов поддачи.

5. Быстрая атака после поддачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования.

## **4. Теоретический программный материал**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Темы бесед:**

1. ТБ при занятиях настольного тенниса.
2. Гигиена спортсмена.
3. О пользе закаливания.
4. Нет вредным привычкам.
5. Здоровы образ жизни.
6. Настольный теннис – победители призёры России.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающийся спортом.
8. Режим дня.
9. Этика спортивной борьбы и в не её.
10. Коллективизм при выезде на соревнования.

**6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

№ п.п.	Наименование упражнений, нормативов	НП	НП	НП	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	г. об.	г. об.	г. об.	г. об.	г. об.
1.	Накат справа по диагонали, слева по диагонали (кол-во раз)	10	15	20	25	30			
2.	«Подрезка» мяча слева, (кол-во раз)	5	10	15	20	25			
3.	Контрнакат справа по диагонали, (кол-во раз)				15	25	20	35	40
4.	Накат «треугольник», ( кол-во раз)	7	10	15					
5.	Контрнакат, (кол-во раз)				15	20	20	30	35

6.	Контрнакат справа по прямой, (кол-во раз)				15	20	25	30	35
7.	«Топ-спин» слева против подрезки, подставки, (кол-во раз)				3	3	8	10	12
8.	«Топ-спин» справа против подрезки, подставки, (кол-во раз)				3	4	6	8	10
9.	Подача мяча ударом (слева) в заданную зону, (кол-во раз)	7	8	8					
10.	Сложные подачи в зону стола. 3 типа подач, (кол-во раз из 10 подач)				7	8	8	8	8
11.	Подачи с обманным движением руки с ракеткой – 3 (каждый вариант 10 повторений)							8	8
12.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом								
13.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом								

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

№ п.п	ПОКАЗАТЕЛИ (тесты)	УТГ 1 г. об.		УТГ 2 г. об.		УТГ 3 г. об.		УТГ 4 г. об.		УТГ 5 г. об.	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Перемещения в 3-х метровой зоне боком за 1 мин, кол-во раз	60	40	65	50	55	45	60	50	65	50
2.	Имитация удара накатом слева за 1 мин (кол-во раз)	75	70	80	75	95	75	100	80	100	80
3.	Имитация удара накатом справа за 1 мин (кол-во раз)	65	60	70	65	90	80	95	85	95	90
4.	Бег по «восьмерке», сек	43	47	32,5	36,7	26,7	30,7	20,8	24,7	16	17,6
5.	Отжимание от стола, раз/мин	25	10	36	21	46	31	56	41	68	53
6.	Подъем в сед из пол. лежа, раз/мин	15	15	21	21	28	28	35	35	48	48
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 сек	65	65	76	76	95	95	115	115	128	128

## **9. 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 эффективность 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.

## **10. 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.

## **11. Восстановительные средства.**



Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## **12. Инструкторская и судейская подготовка.**

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. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
3. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
4. Оказать помощь тренеру в проведении занятий.
5. Вести дневник самоконтроля.

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

1. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
2. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

### **1.3. Ожидаемые результаты для учебно-тренировочной группы первого года обучения**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- дальнейшее приобретение спортивного опыта
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
- Достижение спортивных результатов:
  1. Подтверждение нормативов I разряда
  2. Попасть в сборную РО – 1 – 2 чел.
  3. Попасть в сборную города – 8 чел.

#### **Список используемой литературы:**

1. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
3. 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.
4. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
5. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
6. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
7. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М.: ФиС, 1985.
8. 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.