

УДК 796/799
ББК 75.577.6
Н32

Программа одобрена Федерацией настольного тенниса России

Программа разработана авторским коллективом:

Г.В. Барчукова – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры спорта и туризма (РГУФК), действительный член Академии педагогических и социальных наук, заслуженный работник высшей школы, мастер спорта СССР;

В.А. Воробьев – доцент кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта РГУФК, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР;

О.В. Матыцин – доктор педагогических наук, профессор, ректор Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК), заведующий кафедрой теории и методики индивидуально-игровых видов спорта РГУФК, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР, член научного комитета Международной федерации настольного тенниса и Комитета по развитию юношеского спорта Европейского союза настольного тенниса.

Рецензенты:

Ю.М. Портнов – заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор, действительный член Российской академии образования;

В.А. Голенко – заведующий кафедрой теории и методики тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор;

А.А. Старожилец – старший тренер МГФСО, заслуженный тренер России.

Н32 **Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.**
ISBN 5-85009-929-8

УДК 796/799
ББК 75.577.6

ISBN 5-85009-929-8

© Государственный комитет
Российской Федерации
по физической культуре и спорту, 2004
© Коллектив авторов, 2004
© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2004

ВВЕДЕНИЕ

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, богатым тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис – один из медалеемких олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужском и женском одиночных разрядах и в мужском и женском парных разрядах).

Данная примерная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортив-

ного резерва для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по настольному теннису. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ, а также в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР»).

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и 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 ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственный 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.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Нормативная часть учебной программы	5
1.1. Объяснительная записка	5
1.2. Основные задачи	6
1.3. Режим работы	7
1.4. Контрольные нормативы и требования для приема и перехода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки	11
<i>Нормативы по технико-тактической подготовке</i>	18
2. Методическая часть учебной программы	38
2.1. Объяснительная записка	38
2.2. Организационно-методические указания	39
2.3. Учебный план	45
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	47
<i>Этап начальной подготовки</i>	47
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	47
<i>Этап начальной специализации</i>	48
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	48
<i>Этап углубленной специализации</i>	48
<i>Этап спортивного совершенствования</i>	49
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	49
2.4. План-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис по этапам подготовки	52
<i>Этап начальной подготовки</i>	55
<i>Этап начальной спортивной специализации</i>	62
<i>Этап углубленной спортивной специализации</i>	66
<i>Этап спортивного совершенствования</i>	72
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	80
2.5. Педагогический контроль	91

2.6. Врачебный контроль	94
2.7. Теоретическая подготовка	95
<i>Темы</i>	97
2.8. Воспитательная работа	101
2.9. Психологическая подготовка	102
2.10. Восстановительные средства и мероприятия	105
2.11. Инструкторская и судейская практика	108
2.12. Примерные схемы тренировочных занятий	109
<i>Специализированная разминка</i>	110
Литература	127
Приложения	129