



Первомайская ДПОУ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА»
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДПОУ

Р.М.Курбанов

20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Возраст детей 9 – 17 лет
Срок реализации 8 лет

с.Первомайское 2019г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебная программа по настольному теннису подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, научно-методических разработок тренеров-преподавателей по настольному теннису. Данная программа рассчитана на подготовку учащихся в возрасте от 6 до 15 лет. Срок реализации: 8 лет. Представляет систему многолетней подготовки спортсменов отделения настольного тенниса, состоящей из двух этапов: начальной подготовки (1-3 год обучения) и учебно-тренировочной подготовки (4-8 год обучения). Контингент учащихся – постоянный.

Вид программы: модифицированная.

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.

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 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 и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Цели и задачи:

Спортивная школа, являясь учреждением 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 объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и 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, подготовке квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Кроме того, в зависимости от этапа обучения подразделяются следующие цели и задачи:

на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование навыков игры в настольный теннис;
- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

На учебно-тренировочном этапе подготовки:

- Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта, достижение стабильных результатов в соревнованиях;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- совершенствование в технике и тактике, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Программа рассчитана на восьмилетний цикл обучения. В качестве критериев оценки деятельности используются следующие показатели:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- этап предварительной подготовки (3 года) проводится в группах начальной подготовки;
- этап начальной специализации (2 года) проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения;
- этап углубленной тренировки в настольном теннисе (3 года) проводится в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения.

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети 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 таблице №1.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Таблица №1

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для обучения	Мин. число для уч-ся в группах	Макс. кол-во уч.часов в нед.	Требования по спорт. подг-ке
Начально-подготовительный	До года	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юн. спорт. разрядов
	Свыше года	7	14	9	
Учебно-тренировочный	До года	8	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спорт. рез.до 1сп. разряда
	Свыше года	10-12	8	18	

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом

Таблица №2

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	20-22

При переводе младших детей в старшие группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия, что обусловлено физиологическими требованиями, предъявляемыми к растущему организму, и необходимостью проведения восстановительных мер (табл. №3).

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

Таблица №3

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возр. для зачисл.	Мин.число уч-ся в гр.	Макс.кол. уч.часов в нед.	Максимальная прод. 1 занятия (ак.ч.)	Кол-во занятий в нед.
НП-1	1	6	15	6	2	3
НП-2-3	2,3	7	14	9	3	3
УТГ-1-2	4,5	8	10	12	3	4
УТГ-3-5	6-8	10-12	8	18	3	6

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является урок. Кроме того, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой, принимать водные процедуры. Помимо этого, регулярно проводятся тестирования для оценки уровня технической и физической подготовленности, а для выполнения уровня спортивного мастерства- контрольные соревнования по настольному теннису.

Контрольные нормативы и требования для приема и перехода занимающихся на последующие годы обучения этапов

многолетней подготовки

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся.

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.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах. Необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре-октябре. Длительность первого этапа 5-6 месяцев.

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.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся в ДЮСШ по настольному теннису должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, и, соответственно требованиям, представленным в таблицах 4 и 5.

Нормативы по физической подготовке

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов

Таблица №4

№ п/п	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Элит.спортсм.	
		Результ.	Очки	Результ.	Очки	Результ.	Очки	Результ.	Очки	Результ.	Очки
1	Дальность отск.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 восьмерке, 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	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

	стола, с										
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 и 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 од. 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 дв., за 45 с	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9	Прыжок в длину с места, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-90	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10	Бег, 60 м	13,8-12,0	1-10	11,9-10,9	11-30	10,9-10,1	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисисток

Таблица №5

1	Дальность отск.мяча, м	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100
2	Бег по вось-	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100

	мерке,с										
3	Бег вокруг стола,с	34-24	1-11	23,9- 22,1	12- 30	22,0- 20,1	31- 50	20,0- 17,6	51- 75	17,5- 15,1	76- 100
4	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,6-37	11- 30	36,8-33	31- 50	32,8-28	51- 75	27,8-23	76- 100
5	Отжимани е от стола раз/мин	10-20	1-11	21-30	12- 30	31,5-40	31- 50	40,5- 52,5	51- 75	53-65	76- 100
6	Подъем и сед из поло- жения 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 од. За 45с	65-75	1-11	76-94	12- 30	95-114	31- 50	115-127	51- 75	128-140	76- 100
8	Прыжки со скакалкой дв. за 45с	25-35	1-11	36-54	12- 30	55-74	31- 50	75-87	51- 75	88-100	76- 100
9	Прыжок в длину с Места, см	106-116	1-11	117-136	12- 31	137-155	32- 50	156-180	51- 75	181-205	76- 100
10	Бег 60 м , с	14,0-13,	1-10	13,0- 11,5	11- 31	11,4- 10,5	32- 50	10,5-9,9	51- 75	9,85- 9,25	76- 100

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в другую группу следующего года обучения, но выполнившие нормативны требования по уровню спортивной подготовки могут переводиться досрочно (в т.ч. в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора по ДЮСШ на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Комплектование ДЮСШ производится ежегодно в сентябре. В отделение настольного тенниса принимаются дети 6-7 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

Поступающие в ДЮСШ учащиеся подают справку от врача и заявление с согласием родителей.

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.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет – 15%, 13-15 лет – 20%, и 16-18 лет – 25% от максимальной суммы очков.

Таблица №6

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки

(юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлет- ворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и ст.	850	800	760	600	500

Нормативы по технико-тактической подготовке

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

Командное тестирование: каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет, и распределяются места.

Индивидуальное тестирование: сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры – атакующего и защитного.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест-состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака-атака, атака-защита, защита-защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий. Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-состязания.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике (тест-состязания) проводятся в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака – атака, атака – защита, защита – защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий – 4. Второй вид (2 партии) является обязательным. Из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используется стол высотой 76 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол , где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны прежде пройти тест-состязания. При распределении мест в индивидуальном зачете максимальное число очков за тест-состязания составляет 25% от всех очков (физподготовка - 25%, индивидуальные соревнования – 50%).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку пола, возрасту, игровому стилю, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

В технической подготовке игроков в настольном теннисе следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движениям в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте *6-7 лет* детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена.

В *возрасте 8-10 лет* дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его исполнять.

В *возрасте 11-13 лет* значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление. Тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В *возрасте 14-17 лет* занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п. В этом возрасте целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы занятий по настольному теннису определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники настольного тенниса.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовке теннисистов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в виде неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера, походы, игры на свежем воздухе и т.п.)

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, редко – индивидуальным и индивидуально-групповым.

Проведение занятий по настольному теннису возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную педагогическую и спортивную подготовку.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Все занимающиеся настольным теннисом обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 мес., а также перед участием в каждом соревновании.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются Положением о ДЮСШ и «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ».

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1-го года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки 2-3 года обучения трех академических часов, а в учебно-тренировочных группах – четырех часов.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям и 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.

С учетом изложенных выше задач в Приложении №1 представлен учебный план с расчетом на 43 недели занятий. В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Каждый большой годичный микроцикл для групп начальной подготовки и 2-го года обучения и в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. Для более старших теннисистов учебно-тренировочный процесс включает 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными для настольного тенниса средствами.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода подведение теннисиста к пику спортивной формы: дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств повышение уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

5. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу разными сторонами ракетки, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока, 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; то же с поворотами, изменением направления бега и т.д.;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной 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, у приставленной к столу половине стола, по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнером, тренажером

3.Овладение базовой техникой с работой ног:

-разучивание и имитация исходных 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 – медленное, 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; свободная игра ударами на столе.

4.Овладение техникой ударов по мячу на столе:

-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; то же у тренировочной стенки, на половине стола, приставленной к стене; то же при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-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» - влево-вправо-вперед-назад);

-имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-х соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)

На этапе начальной специализации главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей. Включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов – главная задача.

Базовая техника.

1.Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали по прямой, главным образом из ближней зоны. По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2.Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении.

3.Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча.

4.Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5.Подрезка. Овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6.Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствования других видов подач.

7.Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8.Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
4. Принять участие в 4-5 соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 25 встреч.

Техника комбинаций.

Научиться одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(учебно-тренировочные группы 3-го и 4-го годов обучения)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника.

1.Атакующие удары справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, диагонали и т.д.) Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Начать обучать умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2.Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3.Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

4.Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

5.Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка+ внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7.Топ-спин. Выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны.

8.Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9.Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

10.Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11.Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в 7-8 соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 40 встреч.

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа, двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинации: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка.

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на половине стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на половине стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на $\frac{1}{2}$ и $\frac{2}{3}$ стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на $\frac{2}{3}$ стола.
7. Накат + завершающий удар на $\frac{2}{3}$ стола.
8. Официальные соревнования.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы по теоретической подготовке

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Состояние и развитие настольного тенниса в России.
3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
8. Планирование и контроль спортивной подготовки.
9. Физические способности и физическая подготовка.
10. Основы техники игры и техническая подготовка
11. Основы тактики и тактическая подготовка.
12. Спортивные соревнования
13. Установка на игру и разбор результатов игр.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На **этапе начальной подготовки** стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На **этапе углубленной специализации** проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в в соревновательной обстановке.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления возможностей спортсмена применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

К *гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится 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 ДЮСШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен усвоить 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 ДЮСШ в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

СХЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Рекомендуется следующая примерная схема построения учебно-тренировочного занятия: разминка (общеразвивающие упражнения) – 5-10 мин; подводящие упражнения (специальная физическая подготовка) – 10-15 мин; изучение нового материала и отработка изученных приемов (в зависимости от продолжительности занятия); упражнения на расслабление и восстановление.

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в общей и специальной физической подготовке юных спортсменов применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спорта, смягчению тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового вида мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки, у тренажерного стола и с роботом-тренажером или с большим количеством мячей.

В тренировочных занятиях для учебно-тренировочного этапа интенсивность, количество повторений в серии, продолжительность и характер пауз отдыха подбираются тренером исходя из индивидуальных и стилевых особенностей юных игроков в настольный теннис.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего это – профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка – это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной бег, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния. Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

ЛИТЕРАТУРА

1. Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин - «Настольный теннис» Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М.:Издательство «Советский спорт», 2004.
2. Г.С.Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. Издательство, 1990.
3. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - .,1980.
- 4.Правила настольного тенниса, - М., 2002.
- 5.О.Н.Шестеркин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации:
РГАФК, - М.,1991.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067756

Владелец Курбанов Рамазан Магомедович

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024