

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:
Протокол №1 от 25.08.2015

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4 от 26.08.2015 года

Утверждено:
приказом директор МБОДО
«ДЮСШ» с.Койгородок
(приказ № 32/6 от 01.09.2015)



Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта настольный теннис на 7 лет

Составитель: тренер-преподаватель
Садовничая Э.Н.

Рецензенты программы:
методист - Ремезова М.С.
тренер-преподаватель – Садовничая Э.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика настольного тенниса и отличительные особенности	3
1.2. Структура системы многолетней подготовки	6
2. Учебный план	8
2.1. Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий	8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	9
2.3. Навыки в других видах спорта	9
3. Методическая часть	10
3.1. Содержание и методика работы	10
4. Избранный вид спорта	12
5. Теоретическая подготовка	15
6. Воспитательная работа	16
7. Психологическая подготовка	17
8. Инструкторская и судейская практика	18
9. Развитие творческого мышления	19
10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
11. Система контроля и зачета и зачетные требования	19
12. Перечень информационного обеспечения	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису (далее Программа) соответствует Приказу Минспорта России от 12.09.2013 №730 «об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Закону Российской Федерации "Об образовании", нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, и методическими рекомендациями. Учитывает требования, приказа Министерства спорта Российской Федерации № 403 от 18.06.2013 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».

Программа включает в себя: нормативную часть (продолжительность этапов программы, учебный план по годам подготовки, минимальный возраст и наполняемость групп на этапах подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы).

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по настольному теннису.

1.1. Характеристика настольного тенниса, отличительные особенности

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис - вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ITTF) входят свыше 534 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ETTU) объединяет спортсменов из 57 национальных федераций Европы.

Настольный теннис отличается зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем. Занятия настольным теннисом помогают формировать такие качества как решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола

в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры. Однако настольный теннис - это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом.

Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи. Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

Этот увлекательный вид спорта развивает

- развивает общую выносливость человека,
- улучшает зрение,
- развивает координацию, внимание и концентрацию,
- благоприятно влияет на сердечнососудистую систему человека,
- дисциплинирует на площадке.

• История развития настольного тенниса.

Происхождение самого слова теннис неясно. Одни историки предполагают, что это название произошло от игры, в которой участвовали 10 (по-английски «тен») игроков, по 5 человек на каждой стороне площадки; другие — от латинского слова «тенниса» — лента, тесьма (теперь «сетка»). Третьи считают родоначальным французское слово «тенез», которое переводится: «Вот вам!», «Берите!» — возглас при подаче мяча. Так или иначе, но слово теннис прочно вошло в наш лексикон, и означает «игру в мяч».

Сведения о возникновении настольного тенниса очень противоречивы, но большинство специалистов считают родоначальником игр с ракеткой и мячом Англию. Еще в средние века в Европе распространились игры, которые можно считать прообразом большого тенниса и настольного тенниса. Так в XVI в. в Англии и Франции возникла забавная игра в мяч без определенных правил.

В 1874 г. Вальтер Клоптон из Вингфильда разработал правила новой, довольно близкой к современному теннису игры. Через год правила ее были усовершенствованы, игра стала называться лаун-теннис («лаун» по-английски означает «лужайка») или просто теннис.

Считается, что своим рождением настольный теннис обязан дождливой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис. Сначала играли на полу. Позднее из-за отсутствия больших залов появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку.

В 1891 г. англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру «пинг-понг». Это название игры произошло от звуков пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило распространение «пинг-понга», который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой сначала в Англии, а затем и в других странах. Были составлены и первые правила игры. Из Англии «пинг-понг» постепенно распространился на все континенты планеты.

Постепенно «пинг-понг» из салонного развлечения становится спортивной игрой. Начинают проводиться турниры. В декабре 1900 г. в Лондоне прошел первый чемпионат английской столицы, в котором приняли участие 300 игроков, что свидетельствует о большой популярности этой игры уже в то время.

Такие турниры стали проводиться и в других странах. Через некоторое время возникла необходимость создания всеобщей организации. В результате энергичной деятельности доктора Георга Лемана в Берлине в январе 1926 г. была зарегистрирована Международная федерация

настольного тенниса. В декабре того же года в Лондоне состоялся первый чемпионат мира. Чемпионами стали венгерские теннисисты, у мужчин - Р. Якоби, у женщин - М. Меднянская.

В конце XIX в. игра под названием «пинг-понг» появилась и в России. Популярный в то время журнал «Нива» в 1909 г. написал о новой модной развлекательной игре, по праву оценив ее достоинства: «Игра эта рекомендована как очень полезная и приятная комнатная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей».

В СССР настольный теннис начал развиваться только в 20-х годах.

Лишь в феврале 1950 г. в стране была организована всесоюзная секция, которая затем стала федерацией. А уже в ноябре 1951 г. в Вильнюсе состоялся первый чемпионат СССР, в котором приняли участие 64 сильнейших мужчины и 32 женщины. Первыми чемпионами стали: А. Акопян (Ереван) - у мужчин; А. Миттов (Эстония) - у женщин.

В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию. С этого времени они стали выступать на международных соревнованиях и достигли больших успехов.

С чемпионатов мира советские теннисисты начиная с 1961 г. увезли 17 медалей, в том числе 3 золотые. Звания чемпионов мира в разные времена и в разных разрядах завоевали Станислав Гомозков, Зоя Руднова, Светлана Гринберг, Рита Погосява, Лайма Балайшите, Татьяна Фердман. Показывая высокие результаты, советские теннисисты, а теперь уже российские, демонстрируют отточенность и виртуозность техники, мощь атакующих и надежность защитных ударов, высокое техническое мастерство, отличные физические качества. Все это стало возможным благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране.

В минувшие десятилетия настольный теннис бурно развивался. Значительно увеличился арсенал технических приемов. Например, появившийся в 1959 году топ-спин произвел настоящий переворот в настольном теннисе. Игроки, исповедующие нападающий стиль игры, обрели мощное оружие. Появилась возможность наносить удары по таким низко летящим мячам, которые до тех времен считались безнадежными. Крутая траектория полета мяча, обусловленная сильнейшим вращением, страховала игрока от ошибки, а стремительный отскок от стола приводил к тому, что достаточно стало самой незначительной ошибки при приеме топ-спина, как сразу же следовал проигрыш очка. Все это заставило специалистов настольного тенниса задуматься над вопросом целенаправленного обучения и тренировки подрастающего поколения. В нашей стране создаются ряд специализированных школ, разрабатывается новая методика обучения и тренировки, позволяющая готовить активных теннисистов, играющих в быстром темпе.

Другим направлением, по которому шло развитие современного настольного тенниса, было улучшение инвентаря - в первую очередь ракеток и накладок. Иногда совершенствование инвентаря дает возможность компенсировать слабые места в техническом арсенале игрока.

- Техника игры.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

При обучении технике игры нельзя забывать об индивидуальных особенностях спортсмена, т.к. физические и умственные данные у всех разные. Индивидуализация зависит от характера спортсмена, его телосложения, физической подготовленности (выносливость, быстрота). Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары.

В самом общем виде можно выделить технику удара и технику работы ног, которые тесно между собой связаны. Когда говорим о технике настольного тенниса в более узком значении, имеем в виду способ выполнения какого-то удара, тогда как работа ног отходит на второй план и выступает в качестве вспомогательного средства, позволяющего занять оптимальную позицию при выходе на мяч.

Все удары в настольном теннисе зависят от характеристик приходящего от соперника мяча (за исключением подачи), то есть от его скорости, вращения, траектории полета и точки отскока от стола. Соответственно, техника выполнения удара является базой, лежащей в основе всех действий спортсмена.

Под техникой подразумевают определенную манеру выполнения движения, цель которого - решить определенную двигательную задачу оптимальным способом.

Техника включает различные элементы, такие как:

- основная стойка и исходное положение
- работа ног

- движение корпуса
- движение верхнего плечевого пояса
- движение плеча, предплечья, кисти и пальцев руки
- траектория движения ракетки и ее положение.

В настольном теннисе каждый удар осуществляется из соответствующего исходного положения. Впрочем, ожидая прихода конкретного мяча, игрок точно не знает, как он будет его принимать и поэтому находится в основной стойке, из которой удобно начать движение по направлению к мячу и выйти на исходное положение для нанесения конкретного удара.

В основной стойке обе ступни и корпус игрока направлены в сторону мяча, т.е. к той точке, из которой будет произведен удар. Поскольку игрок точно не знает, какой удар он сделает следующим, он ожидает прихода мяча в основной стойке. Ноги игрока в основной стойке находятся на ширине плеч или немного шире, колени присогнуты. Верхняя часть туловища немного наклонена, голова и шея устремлены вперед. Рука с ракеткой согнута в локте приблизительно на 90 градусов. Предплечье игровой руки направлено в сторону стола и находится в нейтральном положении между закрытой и открытой позицией, основной вес тела перенесен на переднюю часть ступни. Локоть игровой руки расположен от тела приблизительно на расстоянии сжатого кулака. Спортсмен находится на таком расстоянии от стола, когда он может дотронуться до концевой линии стола. Свободная рука, также как и игровая, согнута в локте под 90 градусов и не напряжена. Спортсмен, ожидающий мяча, не должен находиться в напряжении, но при этом должен быть готов мгновенно отреагировать на игровую ситуацию.

Смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится разноименная нога. В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней одноименной относительно удара ноги. Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные. Промежуточные удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откдка и срезка. Атакующие удары характеризуются признаком мячу поступательного вращения и могут быть подготовительными и завершающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контратака, укороченные удары, кручена «свечка». Защитные удары характеризуются обратными вращениями мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечкой» с вращением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исходного положения игрока.

Хватка ракетки во многом определяет технику игры. Существуют две разновидности хватки: азиатская – ракетку держат вертикально и европейская – ракетку держат горизонтально. При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно с одинаковой силой обхватывают ручку и регулируют наклон ракетки. При ударе справа на ракетку давит с большей силой большой палец, при ударе слева – указательный. При хватке «пером» теннисист осваивает несколько технических приемов и доводит их до совершенства, успешно атакуя из всех игровых зон. Хватка «пером» ограничивает технические возможности. При этой хватке трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение. Наиболее часто встречается горизонтальная хватка, при которой ручку ракетки обхватывают 3 пальцами. Указательный расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой – на открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Основное преимущество европейской хватки – возможность вести игру слева и справа, атакующими и защитными ударами, не прибегая к значительным перемещениям у стола.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка спортсмена представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных

умений, навыков и различных сторон подготовки; рост объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 3 лет.

Срок обучения по Программе – 7 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи и преемственная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Задачи и преемственная направленность учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (начальная спортивная специализация):

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- совершенствование специальной физической подготовленности.
- овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
- овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
- выявление задатков и способностей детей.
- начальная специализация.
- формирование игрового стиля.
- овладение основами тактики игры.
- воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Задачи и преемственная направленность учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (углубленная спортивная специализация):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
- обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.
- обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

Рекомендуемая наполняемость групп и объем недельной нагрузки

Этап подготовки	Период	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Этап начальной подготовки	до 1 года	6	10	16
Этап начальной подготовки	свыше 1 года	9	10	16
Тренировочный этап	1 года	10	8	10
Тренировочный этап	2 года	12	8	10
Тренировочный этап	3 года	15	8	10
Тренировочный этап	4 года	16	6	8
Тренировочный этап	5 года	18	6	8

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;
- в тренировочных группах 3-х часов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий

п/п	Содержание занятий	Этап НП		УТ этап				
		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
1	Количество часов в неделю	6	9	10	12	15	16	18
2	Количество занятий в неделю	3	4	5	5	5	5	5
3	Теоретическая и методика физической культуры и спорта (часов)	28	40	44	53	66	71	80
4	Физическая подготовка (часов)	76	112	126	154	196	210	236
	Общая физическая подготовка (часов)	55	80	58	77	98	105	118
	Специальная физическая подготовка (часов)	21	30	58	77	98	105	118
5	Избранный вид спорта (часов)	132	204	226	268	332	352	396
	Техническая подготовка (часов)	88	138	156	184	226	238	269
	Тактическая подготовка (часов)	28	42	44	52	66	70	79
	Инструкторская и судейская практика (часов)	-	-	2	2	4	6	6
	Итоговая и промежуточная аттестация (часов)	4	4	4	6	6	6	6
	Участие в соревнованиях (часов)	12	18	20	24	30	32	36
6	Развитие творческого мышления	28	40	44	53	66	71	80
	Всего часов:	264	396	440	528	660	704	792
	Самостоятельные занятия (часов)	26	39	44	52	66	70	79

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
 - теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
 - - общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
 - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
 - развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
 - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
 - организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
 - организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
 - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.3. Навыки в других видах спорта

Для подготовки учащихся в настольном теннисе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности;
- ловкость;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота движений, быстрота начала движения);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Одиночные и парные упражнения с мячом и ракеткой, игры с мячом, подвижные игры, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения и т.д.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный теннис, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности учащихся.

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

Теннисиста можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

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 возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

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.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастили по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному

темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (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.

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

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 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.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Планирование тренировочного процесса

Основной формой организации обучения и тренировки является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями

учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, развивающие, воспитательные.
- Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования.

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

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.

Основные направления этапа начальной подготовки

- Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
- Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов.
- Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
- Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры -атакующему и защитному.
- Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
- Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
- Повышать интерес учащихся к занятиям по физической подготовке.
- Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.
- Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Программный материал занятий

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

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, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

➤ различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже 30 уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

➤ удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваляемым) тренером, партнером, тренажером;

➤ сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваляемым) тренером, партнером, тренажером.

3) Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

➤ разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

➤ многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - 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.

Тренировочный этап (начальная спортивная специализация)

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. 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. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, 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. Овладевать 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.

Основные направления тренировочного этапа

- Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
- Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
- Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
- Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
- Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Программный материал занятий

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 и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). 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. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3) Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

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

5) Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать 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 совершенствование 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.

Техника комбинаций

Научить 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

➤ Проведение соревнований па половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

➤ Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

➤ Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

➤ Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

➤ Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным

правилам.

Тренировочный этап (углубленная спортивная специализация)

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 повышение 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.

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) Комбинация; 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

➤ Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

➤ Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

➤ Произвольный способ подачи + завершающий удар.

➤ Подача по направлению + игра «треугольник».

➤ Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

➤ Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

➤ Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

➤ Официальные соревнования.

5. 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 учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Перечень тематических разделов и объем программного материала по теории и методике физической культуры и спорта

№ п/п	Темы	ГНП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
1	История развития настольного тенниса. Настольный теннис в России и мире.	2	3	3	4	5	5	6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	3	4	5	6	6	7
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	3	4	5	6	9	11	13
4	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	3	3	4	5	5	6
5	Гигиенические знания, умения и навыки	3	4	4	5	6	6	6
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	4	4	5	6	7	8
7	Основы спортивного питания	2	3	4	5	7	9	10
8	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	3	4	4	5	6	6	7
9	Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лыжными гонками	4	5	5	5	6	6	7
10	Правила соревнований по настольному теннису	2	3	4	5	5	5	5
11	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	4	4	4	5	5	5
	Всего	28	40	44	53	66	71	80

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач ДЮСШ. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может

сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

7. 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 учащихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости замятий 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.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостояльному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельность прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

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

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все учащиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

9. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Настольный теннис – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т.е. творческим. Творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия учащихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

- Учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- Не сдерживать инициативы детей;
- Не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- Не спешить с вынесением оценочных суждений.

10. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время занятий и соревнований.

11. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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 за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий; контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока,

нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

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 учащимися 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 за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому па отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

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 в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляющегося не менее двух раз в год. Экспресс-оценку функционального состояния игрока в настоящий теннис в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик.

Врачебный контроль за учащимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное

освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Результатом реализации является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису;

➤ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

➤ укрепление здоровья;

➤ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

➤ формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

➤ стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

➤ общая и специальная психологическая подготовка;

➤ укрепление здоровья.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу начальной подготовки 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,45 с)	Бег на 30 м (не более 5,75 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 30 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 25 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 40 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 157 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 6 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4,5 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в учебно-тренировочную группу 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в учебно-тренировочную группу 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,36 с)	Бег на 10 м (не более 3,76 с)
	Бег на 30 м (не более 5,24 с)	Бег на 30 м (не более 5,54 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 83 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 73 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 166 см)	Прыжок в длину с места (не менее 161 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в учебно-тренировочную группу 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,32 с)	Бег на 10 м (не более 3,72 с)
	Бег на 30 м (не более 5,18 с)	Бег на 30 м (не более 5,48 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 91 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 81 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 172 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в учебно-тренировочную группу 4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,28 с)	Бег на 10 м (не более 3,68 с)
	Бег на 30 м (не более 5,12 с)	Бег на 30 м (не более 5,42 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 99 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 89 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 178 см)	Прыжок в длину с места (не менее 173 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в учебно-тренировочную группу 5 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,24 с)	Бег на 10 м (не более 3,64 с)
	Бег на 30 м (не более 5,06 с)	Бег на 30 м (не более 5,36 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 107 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 97 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 184 см)	Прыжок в длину с места (не менее 179 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. М.М.Ватанян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
2. Цю Чжунхуэй «Настольный теннис» Москва 1987г. Физкультура и спорт.
3. С.Д.Шпрах. «Настольный теннис» Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР, Москва 1990г. Советский спорт.
4. Ю.П.Байгулов. «Программа по настольному теннису для ДЮСШ» Москва 1969г.
5. Ю.П.Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Москва 2000г. Физкультура и спорт.
6. Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia.
7. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2, Федерация настольного тенниса России.
8. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» Ульяновск 2009г.
9. И.М.Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе»
10. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса, Москва.