

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

по виду спорта: «настольный теннис »

2023 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана для отделения настольного тенниса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Петрозаводского городского округа «Спортивная школа № 4» (МУ ДО «СШ № 4»).

В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей теннисистов и стилевых особенностей современной игры.

Изложенный в программе материал объединён 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, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, республики;

- обучение технике и тактике настольного тенниса;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по настольному теннису;

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

Основная цель программы - "обучающая", заключающаяся в реализации тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые в конечном итоге, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

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

Так как многолетняя подготовка теннисистов строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Эффективность работы во многом зависит от Программы, которая разрабатывается и основывается на следующих принципах:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений, навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта – приобретение знаний по темам: Физическая культура и спорт в современном мире, требования техники безопасности при занятиях, история развития вида спорта, сведения о строении и функциях организма, развитие основных физических качеств на занятиях настольным теннисом, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы спортивной подготовки, основы спортивного питания, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, основы психологической готовности спортсмена, травматизм в спорте, восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена, правила спортивных соревнований;

- в области общей физической подготовки – развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- в области специальной физической подготовки – развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение индивидуального игрового мастерства, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- в области избранного вида спорта – овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, приобретение специальных психологических качеств, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

В основе Программы лежат основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преимущество целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность тренировочного процесса, направленные не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

В результате внедрения программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающихся и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных теннисистов;
- повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд города, Республики и Российской Федерации;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- возрастания популярности занятий спортом и настольным теннисом, в частности.

Раздел 1. Учебно-тренировочный план

Цель системы спортивной подготовки связана с конечным результатом – это включение в состав команд высших разрядов в перспективном будущем. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов.

Основная задача для групп начальной подготовки - преимущественно обучающая направленность тренировочного процесса.

Основная задача тренировочного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру, которая базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

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

Учебно - тренировочный план распределения часов в группах НП-1 (4,5 ч.)

№	Виды подготовки	Месяц												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	7	
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	6	6	7	7	5	6	5	5	82
2	Специальная физическая подготовка	3	6	6	4	4	5	5	5	2	2	0	0	42
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	5	9	9	9	8	10	12	12	8	2	2	2	88
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	0	0	20
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1								1				2
	ИТОГО	18	26	26	24	20	24	26	26	18	12	7	7	234

Учебно - тренировочный план распределения часов в группах НП-2 (6 ч.)

№	Виды подготовки	Месяц												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	7	
1	Общая физическая подготовка	7	9	9	8	8	8	8	9	7	5	8	8	94
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	5	3	3	3	56
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	2	2		1	2	2	1	1			12
4	Техническая подготовка	7	14	11	8	8	13	13	12	6	4	2	2	100
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	4	5	4	5	5	5	4	4	2	2	1	1	42
6	Инструкторская и судейская практика			1	1			1	1					4
7	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1					1	1			4
	ИТОГО	24	34	32	30	26	32	34	34	22	16	14	14	312

Учебно - тренировочный план распределения часов в группах УТГ 1-3 (12 ч.)

№	Виды подготовки	Месяц												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	7	
1	Общая физическая подготовка	10	12	10	10	10	10	10	10	12	12	12	10	128
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	12	11	12	12	12	10	128
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3			24
4	Техническая подготовка	15	15	20	16	17	16	19	16	16	15	15	16	196
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	11	11	11	10	11	9	12	7	12	11	11	12	128
6	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
7	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			2					1	1	3	4	12
	ИТОГО	48	51	54	51	51	48	57	48	57	54	53	52	624

Учебно -тренировочный план распределения часов в группах УТГ 4-5 (16 ч.)

№	Виды подготовки	Месяц												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	7	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	18	18	170
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	18	18	170
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	5	5	4	4	4	4	4	4	0	0	40
4	Техническая подготовка	16	21	20	20	25	18	24	24	22	16	17	17	240
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	18	18	170
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3			28
7	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2								2	2	4	4	14
	ИТОГО	64	70	70	70	70	64	70	70	70	64	75	75	832

Раздел 2. Методическая часть

2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования учебно-тренировочных групп занимающихся по этапам спортивной подготовки, в основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке теннисистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП): зачисляются учащиеся, как правило, общеобразовательных школ, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этом этапе осуществляются тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

В целях отбора лиц, имеющих способности к занятиям настольным теннисом, прием ведется на конкурсной основе (проводится тестирование по физической подготовке).

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
- Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
- Всестороннее гармоничное 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

Тренировочный этап (спортивной специализации): зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, выполнившие контрольные нормативы по специальной физической и общей физической подготовке, установленные для этапа начальной подготовки. Перевод по периодам подготовки на тренировочном этапе осуществляется по результатам

выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по специальной физической и общей физической подготовке с учетом результатов соревновательной деятельности.

Основные задачи тренировочного этапа:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и парными техническими действиями.
- Выявление задатков и способностей детей.
- Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
- Овладение основами тактики игры.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.
- Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
- Развитие специальных физических качеств.
- Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
- Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.

2.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

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. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков. Владение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. 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.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчленённое.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовка 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 в движении, так и в условиях противоборства. Только после того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным. Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от задач этапа.

Распределение нагрузки различной направленности всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (ОФП и СФП), технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры).

Соотношение всех видов подготовки на разных этапах, %

Вид	Этапы многолетней подготовки				
	Начальная подготовка до года	Начальная подготовка свыше года	Учебно-тренировочный до 3-х лет	Учебно-тренировочный свыше 3-х лет	Совершенствование спортивного мастерства
ОФП	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17
СФП	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4	6-8	7-9	10-13
Техническая подготовка	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28
Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-3	2-4	2-4
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей физической подготовки. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Важная роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок, можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

2.2.1. Теоретическая подготовка

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 связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Темы:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение

витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей

физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

2.2.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2.2.3. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и

т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольному теннису;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

2.2.4. Техничко - тактическая подготовка

Базовая техника для этапа начальной подготовки:

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 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 (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) 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. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- 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; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- 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» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

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

Базовая тактика для этапа начальной подготовки:

1. Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры - «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Соревновательная подготовка:

Учащиеся групп начальной подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 20 встреч для групп НП-1, не менее 30 встреч – для групп НП-2) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

Базовая техника для групп 1-3 годов обучения учебно-тренировочного этапа:

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. Обратит 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 для групп 1-3 годов обучения тренировочного этапа:

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.

Базовая техника для групп 4-5 годов обучения учебно -тренировочного этапа:

1. Атакующий удар 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, по диагонали и т. д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит 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. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

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

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

6. 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 дальней 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. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Поддача. 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.

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 на столе 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 + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика для групп 4-5 годов обучения учебно - тренировочного этапа:

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 срезов + 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.

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

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

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

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

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

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

2.2.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

По инструкторской практике необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по настольному теннису.
1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи.

Раздел 4. Требования к знаниям и умениям занимающихся по этапам подготовки

Требования к знаниям и умениям занимающихся после окончания этапа начальной подготовки.

Занимающиеся должны:

1. Овладеть теоретическими знаниями данного этапа
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в 2-4-х соревнованиях, сыграть не менее 20-30 встреч.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после окончания учебно-тренировочного этапа.

Занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа
- развить специальные физические качества
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки
- достигнуть спортивных результатов

- обрести устойчивый интерес к занятиям
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества
- сдать контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП
- приобрести соревновательный опыт, сыграть не менее 36-42 встреч

Список литературы.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.: ФиС,1982.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК,1997.
5. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис.- М.: ГЦОЛИФК, 1984.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис. - М.: ФиС, 1977.
7. Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
8. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук./Акад.физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск,1996.-19 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ФиС, 2003.
10. Сюй Иньшен. Настольный теннис. - М.: ФиС, 1987.
11. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет». - М., 1998.