

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА
На заседании
МБОУДО «ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 5 от « 26 » 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
Т.А. Карамышева
« 26 » 08 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДИПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА ПАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Разработчики программы:
Зам. директора по УВР: Карамышева Т.А.
Старший тренер-преподаватель: Смирнова А.А.
Тренер-преподаватель Верховурова И.М.

Срок реализации программы: 3 лет.
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Ар.ем
2019г.

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 - Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11. 2018г. № 939 «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 »;
 - При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
 - Типовая учебно-тренировочная программа для детско-юношеской спортивной школы.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивного учреждения, основополагающие принципы тренировки теннисистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетней тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивных группах являются: выполнение контрольных нормативов, объемов тренировочной нагрузки по специальной физической подготовки, овладение знаниями теории настольного тенниса и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

Основной целью программы является: многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи:

- формирование знания в области раздела физической культуры и спорта;
- овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- овладение тактическими действиями;
- подготовка спортсменов юношеских спортивных разряд;
- накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях;
- подготовка инструкторов и судей по настольному теннису.
- развитие физических качеств;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая

подготовка, избранный вид спорта, развитие творческого мышления, самостоятельная работа.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по настольному теннису, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в ДЮСШ.

Краткая характеристика вида спорта.

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта.

Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11

очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки

Спецификой организации тренировочного процесса является:

- повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно – силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Нормативная часть программы

Структура и система многолетней подготовки

Система спортивной тренировки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, 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.

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

- базовый уровень – 6 лет;

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

Базовый уровень. В группах начальной подготовки (базовый уровень) принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, прошедшие процедуру индивидуального отбора.

В качестве основных критериев для перевода учащихся по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития;

освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На базовом уровне 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 углубленный уровень.

Основные задачи базового уровня:

- 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.

Продолжительность этапов учебной нагрузки, минимальный возраст лиц для зачисления на уровни и минимальное количество лиц

Показатель учебной нагрузки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	7	15 - 25

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровень подготовки		
	Базовый уровень		
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	8
Количество занятий в неделю	3	4	4
Общее количество часов в год	168-252	252-336	252-336
Общее количество занятий в год	126-168	168-210	168-210

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается на основании 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, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преимущества технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:
 - «Теория и методика физической культуры и спорта»;
2. «Общая и специальная физическая подготовка»:
 - «Общая физическая подготовка»;
 - «Специальная физическая подготовка»;
3. «Избранный вид спорта»:
 - «Теория и методика избранного вида спорта»;
 - «Технико-тактическая подготовка»;
 - «Соревновательная подготовка»;
 - «Инструкторская и судейская практика»;
4. «Развитие творческого мышления»:
 - «Развитие творческого мышления»
5. «Специальные навыки»;
6. «Спортивное и специальное оборудование»;
7. «Самостоятельная работа».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям.

Под учебным мероприятием в настоящей программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по программе базового уровня.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Уровень сложности программы		
			Базовый уровень		
			1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
1. Обязательные предметные области					
	Общий объем часов в год		252	336	336
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	20% 48ч.	15% 52ч.	15% 52ч.
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	30% 71ч.	30% 102ч.	30% 102ч.
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта	15-30	30% 71ч.	30% 102ч.	30% 102ч.
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-
2. Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта	5-15	5%	5%	5%

	и подвижные игры		12ч.	16ч.	16ч.
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5% 12ч.	10% 32ч.	10% 32ч.
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	-	-	-
2.5.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20	-	-	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	-	-	-
2.7.	Специальные навыки	5-20	5% 12ч.	5% 16ч.	5% 16ч.
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5% 12ч.	5% 16ч.	5% 16ч.
2.9.	Самостоятельная работа	+	+	+	+

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта настольный теннис.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису. Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Центральным компонентом подготовки спортсмена в настольном теннисе является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку.

В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации).

В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

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

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 25% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме от 15 до 30% от общего объема учебного плана;

- развитие творческого мышления в объеме от 5% до 20% от общего объема учебного плана;

- различные виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 % до 15 % от общего объема учебного плана;

- специальные навыки в объеме от 5 % до 20 % от общего объема учебного плана;

- спортивное и специальное оборудование в объеме от 5 % до 20 % от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещения учащимися 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.

Методическая часть программы.

Содержание и методика работы по предметным областям, по уровням подготовки.

Теория и методика физической культуры и спорта.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерная тематика по теоретической подготовке

1. Физическая культура и спорт в России
2. Состояние и развитие настольного тенниса в России
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом
6. Установка на игру и разбор результатов игры

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

Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки 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, двигательльно-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 в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 х 15 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 вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для повышения силы
- упражнения для повышения быстроты
- упражнения для повышения гибкости
- упражнения для повышения ловкости
- упражнения типа «полоса препятствий»

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

Избранный вид спорта.

Технико-тактическая подготовка.

Базовый уровень 1,2 годов обучения

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 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.

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.

Базовый уровень 3,4года обучения

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.

Базовый уровень 5,6 годов обучения

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

Базовая техника.

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 среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. 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 ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

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

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

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

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

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.

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.

Техника игры – это наиболее рациональные способы игровых действий, применяемые спортсменами в ходе игры, дающие конечный эффект – выигрывание очка, партии, встречи.

Техническая подготовка выполняется в трех формах: тренировка контроля и надежности, тренировка техники передвижений, тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка».

1. Тренировка контроля и надежности имеет своей целью улучшение основ техники. Характеристики полета мяча строго заданных и спортсменов многократно выполняет один и тот же удар. Эта форма тренировки важна для начинающих, а

также для более квалифицированных игроков в начале сезона.

2. Тренировка техники передвижений является наиболее трудоемкой формой технической подготовки. Этот аспект важно совершенствовать постоянно во время игрового сезона, поскольку хорошая работа ног является основой успешного выступления в настольном теннисе. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы игрок двигался как в сторону так и вперед-назад. Целью тренировки является развитие способности игрока выполнять эффективный удар вне зависимости от направления и точки попадания приходящего мяча.

3. Тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка» проводятся в обстановке максимально приближенной к соревновательной. В основе ситуационной тренировки лежит, в первую очередь, собственный стиль игры спортсмена, а также стиль игры предполагаемого соперника. Поддача и завершающий удар являются важными деталями в этой форме тренировки для нападающего. Поддача, место приземления мяча, а также варьирование вращения – наиболее важны для защитников. В период предшествующий главным соревнованиям, этой форме тренировки должно уделяться особое внимание.

Различные виды спорта и подвижные игры

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

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В настольном теннисе целесообразно использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера. Также используются навыки баскетбола, волейбола, шашек, шахмат.

Легкая атлетика.

Многоскоки, приставные шаги, прыжковые упражнения, челночный бег, бег на короткие дистанции, кроссовая подготовка.

Спортивная гимнастика.

Гимнастические упражнения с использованием скамейки или лестницы, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подтягивание на перекладине: хват сверху, хват снизу, лицом вверх. Подскок к перекладине и подтягивание. Поднятие ног в положении виса на перекладине.

Тяжелая атлетика.

Упражнения с гантелями, гириями, штангой и другим силовым инвентарем.

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 обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в 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:

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

Базовый уровень

Прежде всего, у детей на этом этапе подготовки творчество оказывается вплетенным в игровую деятельность. Их объединяет процесс развлечения, получения удовольствия: для ребенка важнее сам процесс игры, движения. Организация учебно-воспитательного процесса в целом должна способствовать напряжению творческих способностей ребенка, постоянно поддерживать интерес к деятельности при сохранении положительного эмоционального фона, обеспечивать активность и самостоятельность, а также эффективное взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса.

Подвижные игры и упражнения с элементами настольного тенниса занимают важное место в методике развития творческого мышления обучающихся средствами избранного вида спорта. Прежде всего, это игры, где обучающиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. При этом правила игр не должны быть стереотипными на протяжении всего периода обучения – тренер-преподаватель совместно с детьми периодически их изменяет. Обучающиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

Для развития творческого мышления на данном уровне применяются:

- подвижные игры, элементы спортивных игр с мячом или несколькими мячами;
- спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется подключить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

Специальные навыки

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 вперёд-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 вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднятие ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднятие туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

На этапе начальной и углубленной специализации необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести - упражнения для повышения игровой ловкости
- упражнения для повышения специальной выносливости
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств
- упражнения с отягощениями

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки. Применение тренажёров, роботов.

Спортивное и специальное оборудование.

1. Теннисный стол:

Предназначен для быстрого монтажа (демонтажа) при организации занятий по настольному теннису. Размер: 274x152x76 см. Размер в сложенном состоянии: 49x183x169 см.

Механизм складывания с блокиратором двойного действия. Материал и конструкция игровой доски стола - в ассортименте. Желательно наличие антибликового покрытия.

2. Ракетка для настольного тенниса:

Представляет собой спортивный инвентарь, используемый в настольном теннисе. Состоит из основания и накладок (бьющей поверхности). Основание изготавливается из отобранных пластин древесного шпона, склеенных между собой специальным клеем.

Накладка - это комбинация, включающая в себя пупыри с тонким слоем резины и губки, имеющей различную толщину и жесткость. Резина, склеенная с губкой пупырями, называется гладкой, резина, склеенная с губкой гладкой стороной, называется пупырями. Эластичность и вращение резины (сила сцепления мяча с накладкой) различны на различных накладках и значительно влияют на скорость и вращение мяча.

3. Мяч для настольного тенниса.

Диаметр мяча - 40 мм, вес - 2,7г. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или специальной пластмассы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть матовым. Шов, которым склеены половинки мяча, должен быть гладким и проходить по середине. Обе половинки мяча должны быть одинаковыми по толщине и упругости. По качеству мячи для настольного тенниса подразделяются на 1, 2 и 3 звезды. Наилучшие характеристики имеют мячи 3 звезды.

4. Сетка:

Сетка делит стол на две равные половины и крепится крепежами на расстоянии 15,25 см от боковой линии стола. Сетка должна возвышаться над столом на 15,25 см. Верхний край сетки шириной 15 мм должен быть белого цвета. Для игры парами каждая половина стола должна быть разделена на две равных половины белой линией шириной 3 мм.. Материал - нейлон.

5. Счетчик.

Пластмассовое табло с кольцами увеличенного диаметра, которые облегчают переворачивание листов.

6. Тренировочный робот:

Представляет собой универсальное устройство для автоматизации тренировочного процесса и повышения мастерства игры. Современные роботы для настольного тенниса оснащены новейшими микрокомпьютерами, которые обеспечивают полную автоматику (иногда возможность создания своих программ), имеют беспроводные пульта управления, которые помогают выбрать и настроить выброс мячей (частоту выброса, скорость, вращение и саму длительность тренировки).

Роботы (тренажеры) просты в эксплуатации и могут стать помощником учителя (тренера) или даже самим учителем (тренером).

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	комплект	4
2.	Ракетка для н/т	штук	12
3.	Мячи для настольного тенниса	штук	200
4.	Гантели переменной массы от 1,5 до 5 кг.	комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1-5 кг.	штук	7
6.	Перекладина гимнастическая	штук	3
7.	Стенка гимнастическая	штук	3
8.	Скамейка гимнастическая	штук	3-6

Психологическая подготовка.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Этап начальной специализации.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений.

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно- активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Этап углублённой специализации

Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к настольному теннису.

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность,
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь.

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 счёт;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

Восстановительные мероприятия.

Применение восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации, базовый уровень 5,6 года обучения) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (углубленный уровень) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Планы применения восстановительных средств

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

Этап начальной специализации (базовый уровень 5-6 г. об.):

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Этап углублённой специализации (углубленный уровень):

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;
- медико-биологические средства – витаминизация, физиотерапия (ионофорез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений

и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Требования к тренеру-преподавателю: В целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с утвержденным расписанием; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к учащимся: В целях обеспечения безопасности приходите на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; иметь справку от врача разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью) Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель проводящий занятие обязан:

– перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и

результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Система контроля и зачетные требования.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на базовом уровне

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)

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раз в год:

- Предварительные - в конце первого полугодия (декабрь);
- Переводные - в конце учебного года (июнь).

Результаты заносятся в протокол, который является одним из отчетных документов и обсуждаются на тренерском совете (приложение 2).

Директор спортивной школы издает приказ об утверждении сроков проведения контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы (переводные) принимаются комиссией, созданной в МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс» приказом директора.

В аттестационную комиссию входят: инструктор-методист (включая старшего), старший тренер-преподаватель или тренер-преподаватель.

Данные протоколы в дальнейшем предоставляются в учебную часть. На основании результатов контрольно-переводных нормативов принимается решения, которые оформляются приказом о зачислении, переводе, снижении этапа подготовки и т.д.

Результаты анализируются по специальным параметрам:

1. Степень освоения программы:

- Количество обучающихся (%) полностью освоивших программу;
- Количество обучающихся (%) освоивших программу в необходимой степени;
- Количество обучающихся (%) не освоивших программу;

2. Перевод на следующий год и (или) этап обучения:

- Количество обучающихся (%) переведены;
- Количество обучающихся (%) не переведены.

3. Причины невыполнения образовательной программы каждым учащимся;

4. Внесение изменений:

- В образовательную программу
- В методику обучения.

Результаты освоения программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На базовом уровне 1-4 г.об.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

На базовом уровне 5-6 г.об (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.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в настольный теннис, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису; федеральный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольному теннису. в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, 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, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в настольном теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- 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 области развития творческого мышления:

- умение точно выполнять индивидуальные и парные действия в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- умение анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры;
- умение разрабатывать и практически использовать тактические варианты;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Перечень информационного обеспечения

1.Амелин А. Н. Современный настольный теннис. -М.: ФиС, 1982.

- 2.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.
- 3.Байгулов Ю.П., Ромаини А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
- 4.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
- 6.Барчукова Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
- 7.Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
- 8.Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
- 9.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
- 10.Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
- 11.Богущас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
- 12.Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

- 1.<http://www.ttw.ru>
- 2.<http://www.ttsport.ru>
- 3.<http://www.ttfr.ru>
- 4.<http://www.the-table-tennis.com>