

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

Принята на педагогическом
совете МБОУДО ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 1
От «05» сентября 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Срок реализации - 8 лет

Возраст 7-18 лет

Верхотурова И.М. - тренер- преподаватель
Галицына Н.В.- тренер- преподаватель

г. Артем
2016г.

Пояснительная записка.

Программа для ДЮСШ по настольному теннису составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ и Министерства спорта, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Основными задачами ДЮСШ являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- методическая работа по развитию юношеского спорта;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

Участники программы, формирование групп, режим учебно - тренировочных занятий:

Участниками программы являются мальчики и девочки от 7 до 18 лет. Набор детей в МБОУ ДО ДЮСШ "Феникс" (далее по тексту ДЮСШ) осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу ДЮСШ и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп (количественный состав групп - 15-25 человек).

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Учебный материал по технико-тактической подготовке в программе и систематизирован с учетом техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебный материал излагается по следующим группам:

* Спортивно - оздоровительные группы (СО)- зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

* Группы начальной подготовки (НП)- зачисляются учащиеся. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

* Учебно- тренировочные группы (УТ)- комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке теннисистов высокого класса.

Цели и задачи учебной программы:

1. Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения настольному теннису;
2. Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
3. Приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
4. Обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
5. Овладение основами настольного тенниса;
6. Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по настольному теннису;
7. Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.
8. Реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

Выполнение целей, поставленных учебной программой по настольному теннису предусматривает решение следующих **задач:**

- * систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- * обязательное выполнение учебно- тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- * регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- * осуществление восстановительно - профилактических мероприятий;
- * просмотр учебных фильмов; видеозаписей;
- * прохождение инструкторской и судейской практики;
- * создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- * использование данных передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по настольному теннису, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной

активности.

Срок реализации программы: 8 лет.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Представлены учебные планы, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Условия реализации программы:

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов гиревиков, методические разработки в области гиревого спорта.

Ожидаемым результатом программы является: повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для теннисистов; прочное освоение современной техники настольного тенниса; приобретение соревновательного опыта; приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни, рост личностного развития ребёнка, умение ребёнком оценивать свои достижения.

Основной формой подведения итогов реализации программы является сдача переводных нормативов; участие в показательных выступлениях; участие в соревнованиях, товарищеских и матчевых встречах. В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Основными формами проведения учебно-тренировочной являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией ДЮСШ;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-

тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

Рекомендуемый перечень инвентаря и оборудования:

Сетка теннисная; Стойка для сетки; Ракеты теннисные; Мячи теннисные

Мячи набивные; Стенка тренировочная; Гимнастические скамейки;

Гимнастическая стенка; Скакалки гимнастические; Гимнастические маты

Корзина для теннисных мячей.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Любой образовательный процесс строится на основе общеизвестных дидактических педагогических принципов, в соответствии с нормативными требованиями к учебно-тренировочной нагрузке и предполагает строгое регламентирование соотношения тренерско-преподавательского состава и численности, занимающихся в группе на том или ином этапе подготовки.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап (СО); этап начальной подготовки (НП); учебно-тренировочный этап (УТ). Каждый из этапов отличается своими задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки.

1.1. Цель и задачи деятельности ДЮСШ.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности ДЮСШ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОЭ).

К оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает период занятий в спортивной школе. В группах СОЭ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю стороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники настольного тенниса.

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники настольного тенниса;
- предварительный отбор детей для занятий настольным теннисом;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;

- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

В группу начальной подготовки (НП) зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских, противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом и настольным теннисом, в частности;
- овладение техникой выполнения физических упражнений;
- развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники настольного тенниса;
- изучение базовой техники настольного тенниса;
- поэтапный последовательный отбор детей в учебно-тренировочную группу;
- формирование волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- популяризация настольного тенниса и вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по настольному теннису.

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к настольному теннису, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- * укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;
- * формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
- * овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;
- * целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных координационных движений, используемых в настольном теннисе;
- * расширение и совершенствование тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта;
- * формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов;
- * повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях.

1.2. Режим работы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В табл. 1 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

- Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Таблица 1 - Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

этапа	Год обучения	Рекомендуемый возраст	Миним. число учащихся в группе	Максим. Учащихся в группе	Максим. учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке па копа спортивного года
СОЗ	Все	7-10	15	25	1-6	Выполнение нормативов ОФП
НП	1	10-12	10	20	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП, технической подготовке
	2	11-12	10	16	9	
УТ	1	12-14	8	14	10	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2		8	14	12	
	3	14-18	6	12	15	
	4		6	12	15	
	5		6	12	18	

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ.

2.1. Условия комплектования групп.

В таблице представлен учебный план ДЮСШ, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки (46 учебных недель).

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>I. Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>					
1-й год	7-8	15-20	3	<u>36-276</u>	Прирост показателей ООП
2-й год	8-9	15-20	3	<u>36-276</u>	Прирост показателей ОФП
<i>II. Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	9-10 7-8	15-20	3-4	<u>276</u>	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	10-11 9-10	15-20	4	<u>414</u>	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	11-12	15-20	4	<u>414</u>	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
<i>III. Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>					
1-й год	12-13	10-15	5	<u>552</u>	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	10-15	6	<u>644</u>	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	10-15	7	<u>736</u>	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	15-16	10-15	8	<u>828</u>	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	16-17	10-15	8	<u>920</u>	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

2.2. Учебный план.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№	Виды подготовки	Этап подготовки (часы)							
		СО	НП		УТ				
		все	НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Общая физическая подготовка	100	100	129	170	220	220	220	220
2	Специальная физическая подготовка	91	87	165	190	230	205	200	295
3	Технико-тактическая подготовка	76	76	100	134	164	270	298	350
4	Теоретическая подготовка	2	4	8	8	10	12	14	16
5	Соревнования и контрольные испытания	6	8	8	14	14	20	24	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	2	2	4	6	6
7	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	2	3	3	3
8	Медицинское обследование	1	1	1	2	2	2	2	2
Общее количество часов за 46 недель		276	276	414	522	644	736	828	920

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		1-й	2-й 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Общая физическая	65	65	62	53	47	42	42
2	Специальная	30	30	35	40	45	50	50
3	Теоретическая	5	5	7	7	8	8	8

2.3. Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста

Возраст, лет	разряд							
	2 юн	1 юн	3	2	1	КМС	МС	МСМК
7-8	8	9	10	11	12	14	16	18-20
8-9	9	10	11	12	13	14	16	18-20
9-10	10	11	12	12	13	14	16	18-20
10-11	11	11	12	12	13	14	16	18-20
11-12	11	11	12	12	13	14	16	18-20
12-13	12	12	13	13	14	15	17	19-21
13-14	13	13	14	14	15	16	18	20-22
14-15	14	14	14,5	15	15,5	16	18	20-22

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

3.1 Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.

Предлагаемая программа по настольному теннису является основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу для работы с детьми в рамках тренировочного процесса, и может дополняться и детализироваться для достижения конкретной цели.

Программа основана на общепринятых методических положениях спортивной подготовки, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются;
- непрерывное совершенствование качества тактических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- учёт возрастных особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период;
- многолетняя подготовка спортсмена - единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям.

3.2. Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс по настольному теннису в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и тактической подготовленностью теннисистов.

* Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

* Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

* Общая физическая подготовка теннисистов осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются обще развивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

* Изучение и совершенствование техники упражнений настольного тенниса проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений настольного тенниса осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по настольному теннису состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Задачи подготовительной части (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств теннисистов.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения теннисистов, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения, а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Задачи заключительной части (10% времени): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов, замечания и задания тренера на дом.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциалом к достижению высоких спортивных результатов. В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья - не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастным норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и станова сила).

Обязательное условие занятий с юными теннисистами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Равносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она так же обогащает двигательные навыки.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействует на организм, способствует активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

3.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов.

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

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

3.4. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений, отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями,

освоение теоретического раздела программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ-1. Контрольно - переводные нормативы: общая физическая подготовка, специальная подготовка.

ПРИЛОЖЕНИЕ-2. Бланк для контрольно - переводных нормативов.

3.5. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей настольного тенниса, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений настольного тенниса, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные периоды. Может быть, один из несколько подготовительных и соревновательных периодов. Теннисисты выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого соревнования или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Тренер - преподаватель по настольному теннису должен вести следующие документы планирования и учета работы: годовой план работы, список комплектования групп, план работы на месяц или период подготовки; учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности (групп УТ); расписание занятий; журнал учета групповых занятий, личные карточки и заявления родителей; дневники тренировок спортсменов; протоколы соревнований.

3.6. Основные понятия настольного тенниса.

- * Тактика игры в настольный теннис и ее элементы.
- * Технический прием (его виды и цели) и тактическое действие.
- * Основной принцип тактики.
- * Тактика одиночной игры (тактика подач, тактика приема подач, тактика розыгрыша очка).
- * Тактика атакующей игры.
- * Тактика защитной игры.

В настольном теннисе в отличие от футбола и шахмат ничьей быть не может. В спортивном поединке при равенстве сил побеждает, как правило, тот, кто более гибко и творчески реализует заранее подготовленный план игры, правильно оценивает игровую ситуацию, быстрее выбирает оптимальное решение, действует инициативно и осуществляет его соответственно своим физическим и техническим возможностям. Сложной

и одновременно самой разнообразной тактикой характеризуются спортивные игры и единоборства. Настольный теннис можно отнести и к тем и другим видам спорта. С одной стороны, это игра, так как спортсмены попеременно выполняют удары по мячу по определенным правилам, а с другой стороны, это единоборство: спортсмены борются за выигранный очко один на один, рассчитывая только на свои силы и технико-тактическую подготовленность. В этой борьбе значение приобретает тактика.

Тактика игры - это составная часть мастерства спортсмена, задачей которой является целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели. При этом можно выделить следующие элементы тактики: систему, средства, способы и формы ведения игры. Под системой игры подразумевается поведение и деятельность спортсменов в целях решения заранее определенных тактических задач, а в командных соревнованиях - расстановка участников.

В современной теории настольного тенниса, так как все взаимодействия ракетки с мячом носят ударный характер, сложилось специфическое определение терминов «технический прием» и «тактическое действие». Под *техническим приемом* понимают специфические положения и движения игрока, выполняющиеся вне тактической ситуации и отличающиеся характерной двигательной структурой. *Тактическое действие* - это движение или совокупность движений, применяющихся для решения определенной тактической задачи.

Все технические приемы по своей тактической направленности могут быть атакующие, контратакующие, подготовительные (или вспомогательные) и защитные. *Атакующими* называют действия, цель которых - активно выиграть очко. *Контратакующими* считают такие действия, когда на атаку соперника вы отвечаете более активными действиями, стараясь перехватить инициативу или выиграть очко. К *подготовительным* действиям, как правило, относят приемы, задача которых, удерживая мяч в игре, создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратить такой мяч, чтобы было удобно начать атаку.

Цель защитных действий - из сложной игровой ситуации, когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать. И один технический прием, например, топ-спин может быть в одной ситуации подготовительным, когда после него следует завершающий удар; в другой - атакующим, когда теннисист серийным выполнением этого технического элемента стремится выиграть очко, а иногда - контратакующим, когда игрок, желая завладеть инициативой, на активные действия соперника отвечает мощным топ-спином. Поэтому тактическую направленность технических приемов необходимо рассматривать в конкретной игровой ситуации.

В настольном теннисе игроков по стилю игры принято делить на: нападающих, придерживающихся наступательного стиля игры, и защитников - представителей позиционного стиля и универсальных игроков.

Нападающие - это спортсмены, которые применяют атакующие и контратакующие удары, разыгрывают мячи в быстром темпе, стремятся владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

Защитники - это спортсмены, ожидающие ошибок противника в результате своих точных и стабильных действий.

Универсальные игроки - это спортсмены, сочетающие защиту с нападением и контр нападением. При активной защите теннисист не выжидает ошибки противника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Для того чтобы выигрывать, надо уметь выбирать правильную тактику, т.е. такой план игры, который позволит максимально использовать свои сильные стороны и не дать возможности сделать то же самое сопернику.

К сожалению, не всегда оправдывает себя девиз: чем сильнее ударишь, тем быстрее выиграешь. Наоборот, в настольном теннисе прежде, чем ударить, надо подумать, как обыграть соперника, не забывая при этом, что он тоже хочет выиграть. В игре важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предвидеть ход его мысли и предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика.

Основной принцип тактики - целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника. Правильно оценивая возникающие игровые ситуации, принимая верные решения и действуя целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника, можно достичь победы.

Некоторые даже опытные теннисисты рассчитывают только на скорость и мощь своих ударов. Во встрече равных соперников преимущество будет иметь тот, кто грамотно и гибко действует тактически, т.е. умело и своевременно использует различные тактические варианты игры. Однако нельзя полагаться и на одну тактику. Даже самый блестящий тактический план не принесет желаемого результата, если игрок не сможет воплотить свои задумки в игре. Поэтому при овладении основами техники игры, необходимо сочетать их с изучением тактики. Желательно уже освоенные технические приемы использовать в тактических комбинациях.

Тактика одиночной игры. Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры постоянно присутствует в игре и имеет свои особенности применения и

свою тактику. Немаловажным моментом в тактике одиночной игры является жребий перед началом встречи и право выбора подачи или приема подачи.

Если предстоит играть с сильным соперником и игрок уверенней себя чувствует, когда ведет в счете, то лучше выбирать право подачи, таким образом, создав уже в начале партии разрыв в счете. Останется только удержать его до конца партии. Если предстоит играть с незнакомым соперником или есть сомнения в исходе поединка, то желательно выбрать право приема подачи, тогда при равном счете в конце партии подачи будут ваши и, следовательно, вы будете иметь некоторое преимущество.

Тактика подач - один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 8-10 подач, иными словами, игрок 8-10 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача - такой прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Поэтому у подающего игрока есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

Подача - технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения и борьбы за инициативу. В наши дни роль подачи в настольном теннисе, как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно крученых и резаных подач, если они есть в вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 2-3 очка в партии.

При применении тактики подач необходимо руководствоваться следующим.

Стараться сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже привык к подачам, - тогда в удобный момент необходимо выполнить схожим движением сложную подачу, которая в этой игре еще не использовалась.

Если соперник хорошо принимает подачи, то желательно начать активную игру и разыграть двух-трех-ходовую комбинацию. Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

В случае если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать.

Когда соперник хорошо атакует с обеих сторон, то желательно подавать в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

Необходимо постоянно заставлять соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, необходимо выполнить короткую подачу; если близко, то наоборот длинную, быструю подачу на заднюю линию стола. Это будет способствовать или подбросу мяча, или появлению ошибок.

При подачах с боковым вращением мяча следует использовать их эффект отклонения траектории полета мяча и его отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением необходимо подавать глубоко вправо, а с левым, боковым вращением - в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, предпочитающими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и он возвращает короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается, и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В настоящее время наиболее эффективными считают быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, необходимо помнить, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, желательно в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. При этом очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. Кроме того, подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика приема подач тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях - своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться

овладеть инициативой ведения борьбы. Ведь недаром говорят: лучшая защита - это нападение.

При приеме подачи желательно использовать любые возможности для применения атакующих и контратакующих действий. Для этого лучше стоять чуть подалее от стола, ведь сделать шаг вперед и выполнить прием с продвижением вперед удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. При приеме подачи необходимо предельно внимательно следить за движениями подающего, особенно за моментом соударения мяча с ракеткой, и настраивайтесь на активные действия. Необходимо всегда быть готовым к отражению длинных и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. А уж если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то желательно, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции. Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением необходимо также по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять-таки не дать подающему игроку развернуть атаку и завладеть инициативой.

Тактика розыгрыша очка - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема, действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант. Однако для некоторых типичных игровых ситуаций можно выбрать наиболее эффективный, рациональный, соответствующий игровому стилю тактический вариант, который может объединять несколько тактических комбинаций.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре - это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, активные атакующие и контратакующие действия, приемы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т. п.

Применение отработанных тактических комбинаций один из эффективнейших и зрелищных тактических приемов. В зависимости от того, с кем предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля. Если игрок предпочитает нападающий стиль игры и встречается с соперником, придерживающимся такого же стиля, то желательно навязать противнику свою, удобную для игрока тактику. Необходимо стремиться постоянно

владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий. Для этого необходимо обратить серьезное внимание на набор применяемых подач. Подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой - создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуется применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего игрока из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все активные тактические варианты. Выбор их зависит, прежде всего, от возможностей игрока и особенностей игры соперника. Поэтому желательно иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля. Для построения тактики игры нападающего против игроков защитного стиля подачи также имеют большое значение. Желательно применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Подачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с вашей подачи начать или завершить атаку. Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола застать соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то необходимо посылать мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершать атаку острыми неожиданными действиями. Необходимо помнить, что игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами, не выжидая ошибки, и могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртоп-спином. Надо быть готовым к подобным атакам, и уметь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля. Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удастся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо когда атакующий игрок дает возможность выиграть игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует

серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз и неожиданно, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

Тактика защитной игры против игрока защитного стиля. Когда встречаются два игрока, исповедующих один защитный стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация - два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник, в защитном или нападающем стиле, старайтесь разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций и творческий подход к игре исключительно важны.

Современная стратегия синтезирует и учитывает по существу все стороны подготовленности спортсмена, отражающейся в его действиях, и определяется подготовленностью игрока, подготовленностью противника, объективными условиями игры. Настольный теннис - вид спорта, где правильный выбор тактического варианта имеет большое значение. Для проведения эффективных тактических комбинаций теннисисту надо уметь распознать по подготовительным движениям соперника его дальнейшие намерения, принять оптимальное решение и навязать свою, неудобную для него манеру игры. Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими, помогут правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником. Выбирая тактические варианты и комбинации игры, необходимо руководствоваться уровнем физической и технической подготовленности игрока и возможностей соперника. Противопоставляйте свои сильные стороны слабым сторонам соперника, старайтесь нейтрализовать его сильные стороны, тогда успех в игре вам обеспечен.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

4.1. Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов.

4.1.1. Одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

Парные упражнения:

* броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.

* броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

* «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.

* «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

* «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

* «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

* «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча - проигрывает.

* «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

* «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

* «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

* «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей. Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку). Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

- * Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:
 - оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
 - игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
 - подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
 - ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку) и др.

Одиночные упражнения.

- * бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;
- * бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;
- * бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;
- * бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;
- * имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

- * бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;
- * ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;
- * бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
- * парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбежать налево - назад).

4.1.2. Подвижные игры.

- * «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.
- * «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбежать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.
- * «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает,

становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнавшего его игрока.

* «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».

* «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

* «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;
- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

4.1.3. Упражнения и игры с облегченным инвентарем (легкие ракетки и поролоновые мячи) по программе обучения ITF «Play and stay».

* апробация различных способов держания мяча и ракетки: подбрасывание и ловля мяча; различные способы передачи мяча в парах; держание ракетки в правой и левой руках и т.д.

* удержание мяча на ракетке: балансирование мяча на ракетке, вращение мяча по кругу по ободу ракетки; передача мяча с одной ракетки на другую в парах, в командах; передача ракетки с мячом из одной руки в другую и т.д.

* игра «Гусеница»: Игроки становятся в шеренгу. С одной стороны шеренги стоит полная, а с другой пустая корзина. Первый игрок шеренги берет мяч из корзины, кладет его на ракетку и передает второму. Второй игрок передает мяч третьему и т.д., без падения его на землю. После передачи мяча игрок должен бежать в конец шеренги.

* игра «Не урони мяч»: В парах. Оба игрока держат мяч на ракетке в одной руке, другой рукой пытаются заставить партнера уронить мяч.

* катание мяча по земле ракеткой: друг за другом по кругу; в парах.

* игра «Кегельбан»: Ученик, катая мяч ракеткой, пытается сбить банки из-под мячей. Дистанцию до банок можно увеличивать или уменьшать.

* игра «Квадрат»: Тренер формирует 3-6 команд по 4 ученика, Каждая команда образует квадрат. По сигналу игроки каждой команды должны катить мяч друг другу по кругу. Команда, завершившая квадрат 2-3 раза – побеждает.

* удары мяча вверх и вниз: набивание вверх, вниз, вперед различными способами; соревнования в набивании; набивание мяча по лабиринту, перемещаясь приставными шагами; набивание мяча с преодолением препятствий и т.д.

- * удары по мячу в определенном направлении: отбивание мяча в обозначенные зоны; на партнера; на тренера; о стену и т.д.
- * передача мяча с отскоком от земли: в парах; о стену.
- * игра «Попади в обруч»: игроки из пары (тройки) по очереди ударяют мяч так, чтобы он попал внутрь обруча (круга). Пара, которая первой попадет в обруч 5, 10, 20 раз – побеждает.
- игра «Тройка»: Трое игроков располагаются по кругу. Один подбрасывает мяч, дугой отбивает, третий старается словить мяч до его приземления.
- * удары по мячу на различную дистанцию: выполнение ударов в различные (дальние и ближние) зоны; варьирование силы удара.
- * игра «Близко-далеко»: Двое игроков играют друг на друга с отскоком или без. После выполнения 5-ти ударов подряд – оба игрока делают шаг назад. Если в следующем розыгрыше игроки выполняют меньше 5-ти ударов – они снова делают шаг вперед.
- * блокирование мяча ракеткой: после броска партнера, игрок должен заблокировать мяч ракеткой прежде, чем мяч приземлится.
- * игра с партнером: с отскоком мяча и без; с близкого и дальнего расстояния.
- * подъем мяча ракеткой различными способами.
- * выполнение ударов в цель:
 - игра «Мишень»: У каждой пары есть большая мишень на стене. Игроки пары по очереди стараются в нее попасть. Пара, попавшая в мишень больше раз – побеждает.
 - игра «Теннисный баскетбол»: Каждая команда старается попасть мячом в корзину, при помощи теннисной ракетки.
- * игра через препятствие или сетку: обмен ударами через препятствие в парах, в тройках, по командам; с отскоком и без.
- * игра о стену: в парах, по командам; соревнование на набивание о стену.
- * игры на счет: одиночные и парные игры до 7, до 11, по теннисным правилам на маленьком корте.
- * игры в парах, тройках, командах на выполнение наибольшего количества ударов.
- * улучшение навыков выполнения ударов справа и слева: один игрок набрасывает мяч, другой старается выполнить удар на третьего игрока, задача которого – выполнить удар на четвертого игрока, который ловит мяч; повторение правильных движений за лидером: «кто лучше повторит!»; выполнение ударов по линии и диагонали.
- * улучшение навыков выполнения ударов с различной глубиной: один игрок выполняет удар коротко, другой – длинно; обмен ударами с отскока – с лета и т.д.
- * соревнования в парах - побеждает та пара, которая выполнит наибольшее количество ударов в комбинациях:
 - один игрок играет с лета, другой с отскока;
 - оба выполняют удары с лета;
 - оба выполняют удары с отскока и т.д.
 - один игрок играет короткими ударами, другой – длинными;
 - игроки выполняют удары с различным направлением.
- * развитие 2-х ударов используемых для введения мяча в игру: подача в зону; подача с дальнейшим розыгрышем очка.

* прием мяча в определенную зону: игроки выполняют прием подачи в разные зоны и мишени.

* игра с выполнением ударов сложных для соперника: один игрок должен выполнять только такие удары, которые второму игроку будет сложно отразить. Второй игрок должен доставать все мячи и отбивать на первого игрока.

* улучшение умения атаковать: выполнение атакующего удара; выполнение укороченного удара; выполнение свечи; выполнение удара над головой; «выход к сетке».

* улучшение умения защищаться: выполнение ударов против игрока, стоящего у сетки; отражение укороченного; отражение свечи; отражение атакующего удара.

4.2. Примерная программа для занятий групп начальной подготовки первого года обучения настольному теннису.

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча. Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

Второй этап – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

Четвёртый этап – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

4.2.1. Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обще развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки;

в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища;

в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры, эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

4.2.2. Основы техники и тактики игры

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение основных стоек теннисистов.

Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Тренировка ударов у тренировочной стенки.

Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.

Тактика игры с разными противниками.

Основные тактические варианты игры.

Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.

4.3. Примерная программа для занятий групп начальной подготовки второго, третьего года обучения настольному теннису

4.3.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Обще развивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

4.3.2. Основы техники и тактики игры второй год обучения.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.
Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.
Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.
Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
Удары слева и справа у тренировочной стенки.
Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.
Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.
Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.
Специальные упражнения для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.
Эстафеты с элементами настольного тенниса.

4.3.3 Основы техники и тактики игры третий год обучения.

Понятие техники игры.
Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры.
Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.
Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).
Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.
Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».
Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.
Планирование тактических действий.
Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры.
Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.
Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.
Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.
Ознакомление с основными видами вращения мяча.
Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.
Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки»

с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки». С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнований.

Изучение основ тактики нападения и защиты.

Техника ударов:

Виды хваток ракетки: восточная, полузападная, западная, континентальная.

Исходное положение и передвижение игрока на площадке.

Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по удобно брошенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Виды ударов справа по отскочившему мячу: восточный, западный.

Виды ударов слева по отскочившему мячу: одной, двумя руками.

Удары с лёта, справа и слева: удары по удобно брошенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Подача: удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Удары над головой (смэш): удары по удобно брошенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Свечки и полусвечки.

Укороченные удары и удары с полулёта.

Вращение: верхнее, боковое, нижнее.

Разбор движений по фазам в имитационных упражнениях.

Примечание: наилучшая тренировка для исправления недостатков в технике ударов - игра у стенки. Чтобы успевать делать правильные движения при ударах, исправляя технику ударов, нужно становиться на 8-10 м от стенки. Удары с лёта следует отрабатывать с расстояния 3-4 м от стенки, во избежание приобретения навыка ударов по мячам в низкой точке при опущенной ниже кисти головке ракетки - положении, снижающем эффективность ударов с лёта. Для отработки удара над головой нужно занять позицию в 3-4 м от стенки и с каждым следующим ударом отходить дальше до расстояния 5-6 м. Первый мяч ударом сверху направляется так, чтобы он, ударившись о землю (примерно в 1 м от стены), отскочил от стенки вверх; в этот момент и следует выполнять удар над головой, направляя его в то же место перед стенкой. Важно следить за боковым положением туловища и ног относительно стенки, за чёткостью выполнения петлевого движения ракетки за спиной и за правильностью

точки удара по мячу впереди себя.

Для совершенствования точности ударов на стенке следует провести линию на уровне теннисной сетки. Над верхним краем сетки размечаются мишени для попадания мячей. Точность ударов отрабатывается попаданием в эти мишени.

Техника передвижения: Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

Тактическая подготовка:

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра в теннис на бумаге.

Игра со счётом «на квадратики».

Упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

4.4. Примерная программа для занятий учебно-тренировочных групп четвертого, пятого года обучения настольному теннису.

4.4.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

4.4.2. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование изученных приемов игры.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами).

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с., прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

4.5. Примерная программа для занятий учебно-тренировочных групп шестого, седьмого года обучения настольному теннису

4.5.1. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование приемов игры.

Чередование нескольких приемов, игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;

г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;

д) тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет – двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строим. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке. Тактика одиночной игры с противниками защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой; удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и «подрезок».

Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

4.6. Примерная программа для занятий учебно-тренировочных групп восьмого года обучения настольному теннису.

4.6.1. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу.

Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”.

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок”.

Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

4.6.2. Общефизические 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 лёжа на спине. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м. Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через скамейку. Прыжки боком вправо-влево. Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Для развития силы мышц ног и туловища:

Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м; Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; Многоскоки; Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево; Приставные шаги и выпады; Бег скрестным шагом в различных направлениях; Прыжки 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; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание); Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

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 по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами; Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов.

4.6.3. Техничко-тактическая подготовка.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «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, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её 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 - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером; Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышает использование учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

5.1. Примерный учебный план по теоретической подготовке.

темы	НП			УТ				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	2	1	4	2	2
История развития настольного тенниса в РФ и зарубежном	-	1	1	2	2	2	3	3
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	2	2	2	4	4
Закаливание организма, режим питания спортсмена. Гигиена личная и общественная.	1	1	1	3	3	2	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортом. Профилактика травматизма в спорте.	1	1	1	2	1	2	5	5
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	-	1	1	2	2	2	5	5
Правила поведения на спортивных площадках	-	1	1	3	3	4	4	4
Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль	-	1	1	2	3	4	4	4

Планирование спортивной тренировки	1	1	1	3	3	4	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки гиревиков	1	1	1	3	3	4	4	4
Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке	1	2	2	3	2	5	4	4
Морально-волевая и психологическая подготовка	1	2	2	2	2	5	4	4
Правила соревнований, их организация, проведение	1	1	1	2	2	2	4	4
Спортивный инвентарь и оборудование.	-	1	1	2	1	2	3	3
Всего часов	9	16	16	33	32	48	52	52

5.2. Примерное содержание теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России.

Физкультура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства. Комитеты по физической культуре и спорту - органы государственного управления спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физкультура в системе народного образования. Обязательные занятия по физкультуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы- интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по настольному теннису.

История настольного тенниса в России и за рубежом.

Характеристика настольного тенниса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие настольного тенниса как вида спорта. Сильнейшие теннисисты и их достижения. Первые соревнования по настольному теннису за рубежом и в России. Организация федерации настольного тенниса.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. ЦНС и ее роль в жизнедеятельности. Влияние различных физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц.

Закаливание организма, режим питания спортсмена. Гигиена личная и общественная.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров,

углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся настольным теннисом. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортом.

Профилактика травматизма в спорте.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по настольному теннису. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Правила поведения на спортивных площадках.

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях гиревым спортом.

Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и рас-

ширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки гиревиков и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по гиревому спорту. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств гиревика различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по гиревому спорту.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции ДЮСШ. Психологическая подготовка теннисиста. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды и характер соревнований. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

6. ТРЕНЕРОВКА НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И В СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ.

Учебно-тренировочные сборы организованы и проводятся, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На УТС, имеющих оздоровительный характер, тренировка теннисиста должна носить соответствующую направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы применяются лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Так как спорт, включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта, становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Герои Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по гиревому спорту, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход гиревиков на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия ребенок должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их моно-

тонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших полиатлонистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять первостепенную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в соревнованиях и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общественными целями и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и

коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции

состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

- В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия — убеждение, воздействие на сознание полиатлониста.

- Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

- Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

- Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Многолетняя подготовка теннисистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание — упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. К их числу относятся: аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание,

физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена - можно считать, если оно: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная (сауна) и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной шипы, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения в спортивной школе тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятия и проведению соревнований. Так учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдение тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

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

- составить положение о проведении первенства школы;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Рекомендуемая литература

1. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970.
2. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.: ФиС. 1982, с. 53.
6. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М. ,ФиС, 1979, с. 88.
7. Бриль В. Полезные советы китайского партнера// "Настольный теннис", 1999, № 7 (33), с. 17.
8. Грабовский Р.И. Курс физики.- М.: Высшая школа, 1974, с. 70-71.
9. Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Цю Чжу Хуэйи др./Настольный теннис - М.:ФиС, 1987, с. 23.
10. Шпрах С. У меня секретов нет... Техника. Приложение 1 к журн. "Настольный теннис". М. 1998, с. 32.
11. А.А. Индин. Средняя общеобразовательная школа № 77 г. Краснодара. Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе
Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
12. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
13. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
14. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
15. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.