

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 01 от 27.12.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А. Ушаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года
Составила: инструктор-методист С.Н. Степанова

	Содержание	№ страницы
1	Титульный лист	1
2	Пояснительная записка	2-5
3	Возрастные, медицинские требования к обучающимся	5-8
4	Учебный план План соревнований на 2025 год	9-15
5	Методическая часть.	15-16
6	Программный материал для практических занятий Виды подготовки в настольном теннисе: 1. Теоретическая 2. Общая физическая подготовка 3. Специальная физическая подготовка 4. Техническая 5. Тактическая 6. Игровая подготовка, участие в соревнованиях. 7. Инструкторская и судейская практика. 8. Контрольные испытания 9. Психологическая подготовка.	17-37
7	Воспитательная работа.	38-40
8	Педагогический и медицинский контроль.	40-41
9	Информационные ресурсы. Рекомендуемая литература.	41-43

2. Пояснительная записка.

Данная программа является основным документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом по виду спорта «настольный теннис» в спортивно-оздоровительных группах СШ «Спартак» и служит ориентиром в организации учебно-спортивной работы. Программа составлена в соответствии с ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;

Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

уставом МБУДО «СШ «Спартак» а также с другими нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Общеразвивающая программа не предусматривает подготовку профессиональных спортсменов. Данная общеразвивающая программа позиционируется, как досуговые занятия в области физической культуры и спорта по виду спорта «Настольный теннис». Педагогическая целесообразность занятий в спортивной школе позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и проблему гиподинамии в условиях современной общеобразовательной школы в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развитие физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Отличительные особенности вида спорта «настольный теннис».

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет на всех континентах мира и в России. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм

человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Международная федерация настольного тенниса образована в 1926 году и в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений, насчитывая свыше 140 стран – членов ИТТФ (международной федерации настольного тенниса)

Данная программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям. Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Она не только позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и раскрытия личностного потенциала ребёнка, но и готовит его к условиям жизни в конкурентной среде, развивает умение бороться за себя и реализовывать свои идеи, формировать потребность детей в занятиях физкультурой и спортом, прививать привычки здорового образа жизни.

Задачи, решаемые в ходе реализации программы:

Образовательные:

1. Обучение основным двигательным действиям.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта техническими действиями и приемами игры в настольный теннис.
3. Освоение знаний об истории и современном развитии настольного тенниса, роли и формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям игры в настольный теннис.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;

- 3.Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- 4.Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- 1.Нравственное воспитание в процессе занятий.
- 2.Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, чувства товарищества и взаимопомощи.
- 3.Воспитание физических качеств, соответствующих возрастным особенностям.

Основными формами реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные практические и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль

Реализация программы предусматривает обязательное выполнение учебного плана, проведение воспитательной работы, привитие юным теннисистам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, а также привлечение родительского актива к участию в организации учебно-тренировочной и воспитательной работы СШ.

Учебно-спортивный процесс базируется на основополагающих **принципах построения спортивной тренировки:**

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения материала. В тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей юного теннисиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

В программе представлено содержание работы и даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки.

3. Возрастные, медицинские и психофизические требования к обучающимся.

- 1.В спортивно-оздоровительные группы СШ принимаются желающие заниматься настольным теннисом по общеобразовательной общеразвивающей программе с 7 до 17 лет (до 14 лет - по заявлению родителей, с 14 лет - по заявлению ребёнка).

Условие зачисления в группу - предоставление медицинской справки от врача-педиатра (терапевта) о допуске к тренировочным занятиям по настольному теннису в спортивной школе.

2. При поступлении на обучение дети проходят индивидуальный отбор в форме тестирования по нормативам ОФП. Оформляется протокол приёма нормативов, фиксирующий результаты. Отбор может проводиться на конкурсной основе по результатам тестирования.

3. Обучающиеся, успешно освоившие общеразвивающую программу по настольному теннису, могут быть приняты на обучение по программе спортивной подготовки при выполнении контрольных нормативов и в соответствии с требованиями к возрасту при наличии мест в таких группах.

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Максимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Требования по общей физической и технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	3	7	17	15	25	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке. Учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом учебного года

Программа рассчитана на 276 часов в учебном году (6 академических часов в неделю, 3 раза по 2 часа (90 мин)).

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся при выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, усвоение теоретических тем.

В начале и конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей и технической физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на тренировочном занятии, результаты заносятся в протоколы и журнал. Сравниваются результаты на начало и конец учебного года, учитывается динамика результатов.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающимся может быть выдано свидетельство о прохождении обучения в СШ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «настольный теннис».

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, развитии физических качеств юных теннисистов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития физических качеств. В сенситивные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Длина тела						+	+	+	+		
2	Мышечная масса						+	+	+	+		
3	Быстрота			+	+	+						
4	Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
5	Сила						+	+	+			
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
7	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
8	Гибкость	+	+	+	+							
9	Координационные способности			+	+	+						
10	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Оптимальные периоды для развития аэробных возможностей у мальчиков и юношей с 8 до 10 лет и в 14 лет.

Для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 и 16-17 лет.

Для развития креатино-фосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет.

Комплектование групп и планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с возрастными и гендерными особенностями развития.

У *девочек и девушек* сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают **на год раньше** мальчиков.

Необходимо учитывать, что в 8-10 лет организм девочек формируется *быстрее* по сравнению с мальчиками. В этот период спортивной подготовки должна возрасти доля упражнений силовой и скоростно-силовой направленности. *Быстрота* у девочек в этот период *отстает* от мальчиков, но к 10-13 годам время двигательной реакции *сокращается* и окончательно *формируется* уже к 14 годам. Необходимо учитывать высокую эмоциональную возбудимость и *более раннее* развитие *физических качеств* у девочек.

В ходе индивидуального развития *наибольший прирост абсолютной силы у девочек* наблюдается в 12-14 лет, у мальчиков – в 16-17 лет, а *максимальные показатели силы* наблюдаются у девушек в 15-16 лет, а у юношей в 18-20 лет. Поэтому *наиболее благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых возможностей для девочек* считается возраст 10-14 лет. Девочки способны показывать высокие результаты на 2-3 года раньше юношей этого возраста.

Развитие разных сторон подготовленности юных теннисистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимо знать и учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастные стимулы и интересы.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей. Поэтому на занятиях особенно важна **эмоциональность**. Для этого используются:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;
- эстафеты с четким определением победителей;
- игры с мячом с определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому на занятиях с детьми этого возраста надо давать **домашние задания с конкретными задачами**: какое упражнение, сколько повторений и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, часты нервные срывы. В связи с этим при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения. На занятиях в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию применяемых физических нагрузок и средств. Наиболее тяжело переносится обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам). В 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств), скоростной выносливости.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.). В 17-18 лет тренер без всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

4. Учебный план.

В учебном плане отражается направленность работы в течение учебного года с расчётом на 46 недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки. В спортивно-оздоровительных группах, где обучающиеся пока не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный).

Учебный план

тренировочной и соревновательной деятельности спортивно-оздоровительных групп по настольному теннису на 46 недель

№ п.п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	148	122	88
3	Специальная физическая подготовка	50	60	72
4	Техническая подготовка	50	60	70
5	Тактическая подготовка	8	10	14
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	6
7	Соревнования (городские турниры, товарищеские встречи)	4	6	8
8	Контрольные испытания	8	8	10
	Общее количество часов в год	276	276	276

План соревнований по настольному теннису для обучающихся СШ «Спартак» в 2025 году

	Наименование соревнований	Место проведения	Дата	Отв.
1	Турнир по настольному теннису, посвященный Дню защиты детей	Клуб настольного тенниса «Планета»	июнь	Федерация настольного тенниса

2	Турнир по настольному теннису, посвященный Дню физкультурника	Клуб настольного тенниса «Планета»	август	Федерация настольного тенниса
3	Рождественский турнир по настольному теннису	Спортзал СОШ №3	декабрь	Тренер-преподаватель Куприченков И.В.

**Учебно-тематический план тренировочной и соревновательной деятельности на 46 недель
для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения (в академических часах).**

	Разделы подготовки	Всего часов в год	Месяцы													
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
а	Техника безопасности на тренировочных занятиях в спортзале, во время соревнований. История развития настольного тенниса в России, в области. Олимпийские игры.		1		1							1				
б	Основы техники и тактики. Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, дневники самоконтроля. Режим дня и питания. Нагрузка и отдых.			1		1									0,5	0,5
в	Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты (стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация). Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, управляемости, балансу, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки.						1								0,5	0,5

	Накладки: обратный сэндвич и шипы. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.													
1	Теоретическая подготовка. (По темам А,Б,В.)	8	1	1	1	1	1	-			1		1	1
2	Общая физическая подготовка	148	14	14	15	15	15	14	7	4	12	15	11	12
3	Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	4	5	4	4	2	5	5	4	5
4	Техническая подготовка	50	6	4	5	5	6	4	1		5	5	5	4
5	Тактическая подготовка	8			1	1	1	1			1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Соревнования	4										2	2	
8	Контрольные испытания	8	3	1				1					2	1
	Всего	276	28	24	26	26	28	24	12	6	24	28	26	24

Учебно-тематический план тренировочной и соревновательной деятельности на **46 недель**
для **спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения** (в академических часах).

№	Разделы подготовки	Всего часов в год	Месяцы												
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
а	Техника безопасности на тренировочных занятиях в спортзале, во время соревнований. История развития настольного тенниса в России, в области. Олимпийские игры.		1									1			
б	Правильный подбор спортивной одежды, обуви. Значение двигательной активности в укреплении здоровья.				1	1							1	0,5	0,5

	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Режим дня и питания. Основы рационального питания теннисистов. Нагрузка и отдых. Питьевой режим. Основы техники и тактики настольного тенниса. Экипировка теннисиста. Обувь.													
в	Накладки: обратный сэндвич и шипы. Права и обязанности игроков. Судейская терминология Разбор проведённых игр, оценка, выводы. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты (стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация). Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки.					1						0,5	0,5	
1	Теоретическая подготовка. (По темам А,Б,В.)	8	1		1	1	1	-		1	1	1	1	

2	Общая физическая подготовка	122	12	10	13	12	14	12		8	12	12	7	8
3	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	6	5	6		4	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	60	6	5	5	6	5	5		6	6	5	5	6
5	Тактическая подготовка	10		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	2			1							1		
7	Соревнования	6											4	2
8	Контрольные испытания	8	2	2				2					2	2
	Общее количество часов в год	276	26	23	26	26	26	26		19	26	26	26	26

**Учебно-тематический план тренировочной и соревновательной деятельности на 46 недель
для спортивно-оздоровительных групп 3 года обучения (в академических часах)**

№	Разделы подготовки	Всего часов в год	Месяцы											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
а	Техника безопасности на тренировочных занятиях в спортзале, во время соревнований. История развития волейбола за рубежом, в России, в области. Олимпийские игры		1										0,5	
б	Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, дневники самоконтроля. Режим дня и питания. Нагрузка и отдых. Основы техники и тактики настольного тенниса.			1		1						0,5	1	0,5
в	Организация и проведение соревнований.				1							0,5		0,5

	Оборудование и инвентарь. Площадка, зал и его размеры. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты (стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация) Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Накладки: обратный сэндвич и шипы. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Антидопинг. Разбор проведенных игр, оценка, выводы.													
1	Теоретическая подготовка (по темам А,Б,В)	8	1	1	1	1		-		1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	88	8	8	6	6	9	9	5	10	10	8	9	9
3	Специальная физическая подготовка	72	5	5	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7
4	Техническая подготовка	70	7	5	5	5	6	7	7	7	7	7	7	7
5	Тактическая подготовка	14	2	2	2	2	2	1		1	1	1		
6	Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1	1	1	1						
7	Соревнования	8			4	4								
8	Контрольные испытания	10	2	1			1	1				3	2	
Общее количество часов в год		276	26	23	26	26	26	26		19	26	26	26	26

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

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

5. Методическая часть.

Методические рекомендации по технике безопасности и профилактике травм.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению теннисистов тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые можно наткнуться и получить травму. Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дожидаться их полного высыхания.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Перед началом каждого занятия провести тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся, надёжности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения. Регулярно осуществлять контроль за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями).

2. В ходе занятий контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда. Не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви, т.к. причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер. Возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

3. Поддерживать дисциплину и порядок. Следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя. Не разрешать самовольно покидать место проведения занятий.

4. **Тщательно планировать занятия** (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.), соблюдая педагогические принципы организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, наглядность, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха).

5. При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по голове, рукам и ногам. При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения. При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на

шведской стенке обязательно страховать обучающихся от падений. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.

6. Обязательно проводить разминку т.к. пренебрежительное отношение к разминке часто становится причиной травм.

7. Осуществлять постоянный контроль за состоянием обучающихся и выполнением спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности. Обязательно снижать нагрузки в случае переутомления обучающихся.

8. Осуществлять контроль за сроками и прохождением медицинских осмотров обучающихся, соблюдение режима и правил здорового образа жизни.

9. Проводить воспитательную работу с обучающимися (требовательность, максимальная собранность на занятиях, товарищеская взаимопомощь, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.д.)

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом состояния подготовленности, уровня работоспособности. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

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

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

6. Программный материал для практических занятий.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений: формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метание, лазание, упражнения в равновесии.

Периодически целесообразно выделять целые занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника легкоатлетических, гимнастических упражнений, баскетбола, футбола, проводятся подвижные игры. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Кроме ОФП большое внимание уделяется обучению технике основных приёмов игры в настольный теннис, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из других видов спорта. Большое значение придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую связь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической и др.).

Виды подготовки в настольном теннисе.

1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание этой предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся. Знания проверяются систематически на контрольных беседах во время практических тренировочных занятий (10-45 минут). В конце учебного года проводится зачёт по изученным теоретическим темам. Темы для изучения изложены в учебных планах.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

2. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки, между ними существует тесная связь.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных теннисистов разнообразными двигательными навыками. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей

физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен *ранний* возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

В системе общей физической подготовки большое значение придаётся упражнениям из других видов спорта: лёгкой атлетики, волейбола, футбола, лыжных гонок, гимнастики, проводятся подвижные игры.

Средства ОФП подбираются с учётом возраста обучающихся и специфики настольного тенниса. Периодически для занятий общеразвивающими упражнениями целесообразно выделять отдельные занятия.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет обучения техническим приёмам настольного тенниса и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, для мышц таза и ног.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

Упражнения на гимнастических снарядах (шведская стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с разбега (с мостика) и т.д.

Упражнения для развития 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 вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время: дистанции 10, 20, 30 метров, челночный бег 6х10, 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Упражнения для развития силовых способностей.

- упражнения с отягощением собственным весом тела или небольшими отягощениями: (гантели до 0,5 кг; набивные мячи 1,2 кг и др.), упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди - левая, впереди - правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад - вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя правой или левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;
- со скалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скалку вращать и вперед и назад.

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу.

Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей.

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для развития гибкости.

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости.

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;

- тренировочные игры со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2. Прыжки «кенгуру».

3. Из положения: лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения: руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения: лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в виси на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Средства общей физической подготовки из других видов спорта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений. Он служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, помогает, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

1. Бег с места, ускорения с ходу по склонам вниз, вверх. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

2. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

3. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Акробатика, упражнения из гимнастики развивают координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Разнообразные и быстрые действия в спортивных играх в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что ценно и необходимо для любого спортсмена.

Гимнастические упражнения.

Для мышц туловища и живота:

1. Подъем прямых ног из положения вися.
2. Подъем и касание ногами пола за головой из положения лежа на спине.
3. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Ноги на ширине плеч. Вращения корпусом.
5. Упражнения 4 и 5 с отягощениями: гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
6. И.П.- ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
7. Из положения вися размахивание вперед-назад прямыми ногами.
8. И.П.- лёжа лицом вниз. Прогиб туловища.
9. И.П.- лёжа на спине. Упражнение «велосипед».
10. И.П.- стоя на коленях, упор руками, прогиб туловища.
11. И.П.- сед на полу, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
12. И.П.- сед на полу, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
13. И.П.- лежа на спине, закрепив носки ног. Поднимание туловища до положения сидя на полу.
14. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) поднять прямые ноги до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45-90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
15. И.П. лежа на спине, руки в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно касаться прямыми ногами правой, затем левой рук.

16. Из упора присев прыжком в упор лежа.

17. И.П.- левая нога на колене, правую ногу вытянута в сторону, руки за головой. Пружинистые наклоны вправо и влево. 18.ИП основная стойка. Упражнение «ласточка» То же другой ногой.

19. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в И.П.

То же в другую сторону.

20. И.П.- сидя на полу, упор руками сзади. Выполнять скрестные движения прямыми ногами.

21. Упражнения с набивными мячами: броски с напряжением мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

Для мышц рук и плечевого пояса:

1.Круговые движения руками в лучезапястных и плечевых суставах.

2.То же с отягощениями.

3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

4.Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер.

5.Упражнения с гимнастическими палками.

6.Упражнения с эспандером и амортизатором.

7.Отталкивание руками от стены, пола.

8.Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

9.И.П. - руки в стороны. Сгибание рук в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).12.Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

10.И.П.- ноги врозь, туловище в наклоне вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево. То же сидя и стоя.

11.Исходное положение (первый партнер) - ноги врозь, руки в стороны, второй, положив руки на предплечья первого, медленно надавливает на плечи, первый противодействует давлению.

12.Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй сопротивляется.

13.Первый партнер стоит, ноги врозь, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый сопротивляется.

Для мышц ног:

1.Приседания на двух ногах (на одной) с быстрым вставанием.

2.Выпрыгивания из приседа.

3.То же с отягощением.

4.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5.Перескоки с ноги на ногу.

6.Прыжки на двух ногах.

7.То же с отягощением.

8.Подъем на носки с отягощением.

9.Спрыгивание с последующим впрыгиванием на предмет различной высоты. То же, с отягощением
10.Прыжки через гимнастическую скамейку из стороны в сторону, стараться прыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

11.Выпрыгивание с отягощениями на параллельных гимнастических скамейках.

12.Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега

13.И.П.- стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Сесть на пол и встать в исходное положение

14.И.П. - выпад вправо, перенос тяжести тела на левую ногу и обратно. Таз не поднимать.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра:

1.Лежа на груди, поднимать прямые ноги.

2.То же, с отягощением.

3.И.П. - лежа на груди, руки вверх. Прогнуться, поднимая руки и ноги.

4.Ходьба в полуприседе широкими выпадами (туловище прямое).

5.То же с отягощением.

6.В парах лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

7.В выпаде - прыжком менять положение ног.

8. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения

1.Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2.Перекаты в группировке лёжа на спине вперёд- назад, из положения сидя, из упора присев, из стойки волейболиста.

3.Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре, стоя на коленях.

4.Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

5.Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6.Из положения стоя на коленях перекал вперёд прогнувшись.

7.Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8.Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9.Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10.Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

11.Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

12.Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

13.Длинный кувырок вперёд.

14.Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15.Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для упражнения «мостик» у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)

Легкоатлетические упражнения: бег, метания и прыжки (в высоту, в длину).

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Бег до 60 м. с низкого старта.
3. Повторный бег 2-3 раза на 30-40 м (12-14 лет), 3-4 раза на 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры помогают освоить индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
 2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
 3. Мини-футбол.
 4. Бадминтон.
- Подвижные игры.
1. «Гонка мячей»
 2. «Салки»
 3. «Метко в цель»
 4. «Подвижная цель»
 5. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
 6. «Картошка»
 7. «Охотники и утки»
 8. «Катающаяся мишень» и др.
 9. Ходьба на лыжах и катание на коньках.
 10. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
 11. Передвижения на скорость до 3 км

12. Эстафеты, игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике теннисистов.

Основным её средством являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость.

Воспитание физических качеств.

На результаты в настольном теннисе значительно влияют такие качества, как вестибулярная устойчивость, скоростные (быстрота и темп движений) и координационные способности (скорость и точность реакции). Большое внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

1. Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета.

Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

2. Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

3. Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

4. Соревновательные ситуации: игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

5. Тренировочные игры со счетом.

Средства специальной физической подготовки.

Бег с остановками и изменением направления.

«Челночный» бег, но вначале отрезок бегут лицом вперед, а затем спиной вперед. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами, с поясом-отягощением. Бег приставными шагами в шеренге по одному вдоль границ площадки с ускорением или изменением способа передвижения по сигналу.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрыгивание с взмахом рук. То же с набивным мячом.

Многokратные броски набивного мяча 1-2-3 кг.

Прыжки на одной, обеих ногах на месте в движении, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча с толчком одной или двумя ногами. То же с разбега в три шага.

Упражнения с отягощениями.

Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах

Приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, утяжеляющий жилет),

Прыжки на обеих, одной ноге на месте, в движении лицом (спиной) вперёд, боком. То же с отягощениями. Напрыгивание на маты, скамейку, постепенно увеличивая высоту.

Прыжки с преодолением препятствий. Прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной, двумя ногами. То же с разбега в 3 шага. Подскоки, прыжки опорные, прыжки со скакалкой.

Многokратные прыжки с места и с разбега, в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам, прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви, бег по лестнице, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития силы рук и мышц верхней части туловища.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев.

Передвижение в упоре на руках с партнёром (мальчики с 14 лет).

Многokратные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля.

Броски набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча во встречных колоннах, в тройках, в парах.

Упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с эспандером.

Поочерёдные броски и ловля набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон бросают партнёры. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски в соответствии с сигналом.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кисти сверху вниз стоя на месте и в прыжке, броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Соревнования на точность метания малых мячей в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Правая (левая) нога на гимнастической стенке согнута в колене, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многokратные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
 2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
 3. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального (10-15 раз за подход).
 4. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
 5. То же с отягощением.
 6. Прыжки через скакалку.
 7. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
 8. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
- #### ***Упражнения для развития быстроты ответных действий.***
1. Бег с остановками и изменением направления.

Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д.

2. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

По сигналу - выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

- тренировки у теннисного стола.

4. Техническая подготовка

Под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

На этапе начальной специализации юные теннисисты должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый обучающийся обязан научиться правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства.

Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

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

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать

росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

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

Базовая техника.

1. Хватка ракетки.

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. (Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка).

2. Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, ребром ракетки, двумя мячами.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

- Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.

- Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны
- Работа ног: до удара, во время удара, после удара.

После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов.

Выбор (подход) места для удара по мячу.

4. Удары по мячу.

Атакующие удары справа.

Удары по теннисному мячу:

удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары, удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.

Вынос ракетки на мяч.

Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.

Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом, из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

5. Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара.

Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

6. Срезка.

Обучение быстротой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении.

Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

7. Накат.

Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки

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

8. Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

9. Подача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная). Поддачи мяча «веер»

и «бумеранг». Совершенствование подачи: (по диагонали, «Восьмерка», в один угол стола, по подставке справа, по подрезке справа, топ спин справа по подрезке справа, топ спин слева по подрезке слева).

10. Прием подачи.

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

Совершенствование техники приёма «кручёная свеча». Совершенствование техники приёма «плоский удар».

11. Передвижение.

Научить выполнять и правильно принимать в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

12. Техника комбинаций.

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

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

5. Тактическая подготовка.

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Формирование **тактических умений** начинается с развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой. Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

1. Поддачи мяча: в нападении, атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка, подготавливающие атаку, защитные, не позволяющие противнику атаковать.

2. Прием подач ударом: атакующим, подготовительным, защитным.

3. Удары атакующие, защитные, завершающий удар, удар по «свече», контратакующий удар, заторможенный укороченный удар. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Удар по поднимающемуся мячу. Удар с полуполета. Удар по вниз спускающемуся мячу. Разводка по углам, по центру стола. Косые и укороченные удары. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Переход с атаки в защиту и наоборот.

4. Прием подач ударом: атакующим, подготовительным, защитным.

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

6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Контрольные игры проводятся с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям

1. Парные игры.
2. Игра защитника против атакующего.
3. Игра атакующего против защитника.
4. Игра атакующего против атакующего.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Соревновательная подготовка.

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

2. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Обучающиеся должны принять участие в первенстве СШ «Спартак» по настольному теннису. При достаточной подготовленности по решению тренера-преподавателя обучающиеся могут принять участие в городских соревнованиях по настольному теннису.

7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения навыками инструктора обучающиеся:

1. Привлекаются для помощи тренеру во время организации и проведении подвижных игр, эстафет, упражнений (для организации мест, для подсчёта, наблюдения за правильностью выполнения и др.)

Уметь составить конспект занятия и провести разминку в группе.

2. Овладевают спортивной терминологией в настольном теннисе и применяют ее на занятиях.

3. Учатся построениям, перестроениям группы и подаче основных команд на месте и в движении, проведению разминки в группе.

Уметь построить группу и подать основные команды в строю и в движении.

4. Учатся организации и проведению индивидуальной работы с младшими теннисистами по совершенствованию техники приёмов игры в настольный теннис.

Уметь определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

5. Обучаются правилам проведения соревнований по настольному теннису.

Спортсмены изучают правила соревнований по настольному теннису, а также могут участвовать в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, вместе с тренером участвуют в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству соревнований.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований.

2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

3. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).

8. Контрольные испытания.

Контрольные испытания проводятся в начале и конце учебного года. Результат в конце учебного года должен быть выше, лучше, чем в начале года. Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности теннисистов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Обязательна стандартная разминка (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).

2. Контрольные упражнения должны быть простыми, быстро измеряемыми, наглядными, доступными для всех спортсменов и легко воспроизводиться любым лицом.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

Для тестирования уровня физической подготовленности обучающихся применяется комплекс упражнений, который даст комплексную оценку уровня общей физической подготовки обучающихся.

№	Контрольные нормативы	Ед. изм.	Спортивно – оздоровительные группы
1	Челночный бег 3 x10 м	сек	Содержание испытаний формируется по пунктам 1 - 6. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	Количество попаданий	
6	Прыжки через скакалку за 30 сек	Количество раз	

Методика проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

1. Челночный бег (3x10 м):

На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении направления движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Исходное положение: руки на ширине плеч, локти разведены не более чем на 45 градусов, кисти вперёд. Плечи - туловище - ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры

Сгибая руки коснуться грудью пола, разгибая руки зафиксировать положение «прямая линия».

Ошибки при выполнении упражнения (попытки с ошибками не засчитываются):

- 1.Нарушение «прямой линии».
- 2.Разведение локтей более, чем на 45 градусов.
- 3.Разновременное разгибание рук.

3. Прыжок в длину с места:

Замер делается от контрольной линии до ближайшего с ней следа испытуемого при приземлении (по пяткам). Из трёх попыток учитывается лучший результат.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Сделать несколько наклонов вперед, затем зафиксировать положение рук (пальцев). В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-».

5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния шесть метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.

Выполняется замах, рука над плечом. Бросок в цель с усиленным хлестким движением кисти руки.

6. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Скакалка — это универсальный инструмент для развития тела и здоровья.

Спина прямая, локти держать ближе к туловищу.

Корпус и отведенные назад плечи находятся в статичном положении, ноги вместе. Вращать скакалку и во время **прыжков** ноги немного сгибать в коленях. Приземляться на носки (не на пятки).

9. Психологическая подготовка.

Перед тренером-преподавателем стоит задача формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, а также воспитание чувства необходимости занятий физкультурой и спортом, а также желания быть здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией, внимательных, умеющих оценить игровую ситуацию и быстро принимать решения, стремящихся быть лидером.

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 спортсмена 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.

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической подготовкой.

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.

Основными задачами психологической подготовки является развитие важных в спорте свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой.

Задачи психологической подготовки.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят квалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика настольного тенниса требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у теннисистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

7. Воспитательная работа.

Формы работы, которые действенны с юными теннисистами 7-8-летнего возраста, неэффективны в работе с 12-13-летними подростками и будут просто неуместны по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- качественная организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи в коллективе;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек. Необходима опора на положительный пример. Юный теннисист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут препятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям теннисом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный

опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного

спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

Важное место в решении задач воспитательной работы занимает самонаблюдение юного спортсмена, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие обязательств с целью активизировать себя и определить принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию.

8. Педагогический и врачебный контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия теннисом;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям теннисом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли занятия и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются вопросы:

отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям настольного тенниса и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсменов после тренировки, соревнований.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе тестов.

Ожидаемые результаты освоения программы:

В области развития физических качеств:

1. Улучшение координации движений, быстроты, реакции и ловкости;
2. Улучшение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
3. Повышение адаптивных возможностей организма - противостояние условиям внешней среды;
4. Развитие коммуникабельности обучающихся в результате коллективных действий.

В повышении уровня теоретических знаний в области физической культуры и спорта:

1. Усвоение знаний по темам учебного плана.

В приобретении умений и навыков:

1. Самостоятельное проведение разминки;
2. Овладение основами техники настольного тенниса;
3. Овладение основами судейства в теннисе.

9. Информационные ресурсы.

Федерация России настольный теннис <http://ttfr.ru/rus/rating/>

<file:///C:/Users/КМ/Desktop/pravila-nastolnogo-tennisa.pdf> Правила соревнований по настольному теннису
rusada@rusada.ru

https://vk.com/tabletennis_vo

<http://fntvo.ru/>

<http://www.fntvo.ru/sostav.php>

<https://www.minsport.gov.ru/> Федеральные стандарты по наст. теннису

<https://rg.ru/2013/09/23/pingpong-site-dok.html> Сайт Мин спорта России

<http://depsport.gov35.ru/> Сайт Департамента физкультуры и спорта Волог. обл

Рекомендуемая литература для использования:

1. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
3. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
4. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
6. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
8. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
9. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009
10. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования:

дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.

11.Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.

12.Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.

13.Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.

14.Байгулов Ю. П. Исследование методов отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов (настольный теннис): автореф. дисс. канд. пед. наук. — М., 1975.

15.Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.

16.Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.

17.Балайшите Л. От семи до... / Л. Балайшите. — М., 1984.

18.Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 5.

19.Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г. В. Барчукова, В. Н. Волков. — М., 1982.

20.Барчукова Г. В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г.В. Барчукова. — М., 1983.

21.Барчукова Г. В. Тактика современной игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1985.

22.Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. - М., 1986.

23.Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.

24.Барчукова Г. В. Физическая подготовка игроков: метод, разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа/ Г.В.Барчукова. — М., 1989.

25.Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.

26.Барчукова Г. В. Техничко-тактическое мастерство в настольном теннисе и пути его формирования: лекция для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1996.

27.Барчукова Г. В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК /

28. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990.

29.Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В.Барчукова, В.В. Зайцева, С.И.Изаков, В.Д.Сонькин. — М., 1998.

30. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

31.Батлуни Н. Т. Методика восстановления спортивной работоспособности средствами лечебной физической культуры у спортсменов игровых видов спорта: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1985.

Бирюков А.А.,

32.Богущас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богущас. — Вильнюс, 1974.

33. Богушас В. Последовательность обучения технике настольного тенниса / В. Богушас. — Вильнюс, 1976.
34. Богушас В. Развитие и современное состояние спортивного мастерства настольного тенниса в СССР и зарубежных странах // Материалы XXX научно-методической конференции преподавателей. — Вильнюс, 1980..
35. Богушас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. — М., 1987.
36. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2.
37. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В. С. Иванов. — М., 1970.
38. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
39. Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ). — М., 1980.
40. Настольный теннис / Под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. — М., 1987.
41. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
42. Портных Ю. И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю. И. Портных, Л. К. Серова — СПб., 1997.
43. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций /- СПб., 2001.
44. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В. Л. Штейнбах / Э. Я. Фримерман. — М., 2005.
45. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.