



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ «ГОРОДСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Тренерского совета

от «29» августа 2016 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБОУ
ДОД ГКС ДЮШОР «Комета»

 И.Ф. Ушакова
« 01 сентября » 20 16 г.

приказ № 68-О от «01» сентября 2016 г.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Организационно-методические рекомендации по подготовке юных игроков в настольном теннисе
2. Группы начальной подготовки 1-3 годов обучения
3. Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения
4. Учебно-тренировочные группы 3-4-5 годов обучения
5. Группы спортивного совершенствования 1-2-3 годов обучения
6. Группы спортивного высшего мастерства 1-2 и свыше двух годов обучения
7. Психологическая подготовка
8. Медико-биологический контроль
9. Восстановительные средства и мероприятия
10. Инструкторская и судейская практика
11. Воспитательная работа
12. Приложения:
 - Описание упражнений
 - Нормы спортивного инвентаря, оборудования и спортивной формы, необходимых для организации и проведения занятий
13. Список рекомендуемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для работы отделения настольного тенниса СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР «Комета» составлена в соответствии с Законом РФ "Об образовании", "О физической культуре и спорте", "О правах ребенка", другими законодательными актами РФ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы секции настольного тенниса для детей и подростков.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия настольным теннисом до уровня спортивного высшего мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение образовательных, развивающих задач:

- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису, владеющих современными знаниями по технике и тактике;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП ОСП
2. Овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в спортивно-оздоровительных группах, а также в учебно-тренировочных группах (УТГ) и группах спортивного совершенствования (СС)
3. Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов спортивной классификации РФ в соответствии с требованиями

Программы по годам обучения, в группах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства (ВСМ) - успешное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение норм Мастера спорта.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в системе дополнительного образования. Однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Занятия в группах дополнительного образования по настольному теннису рассчитаны на **8 и более лет работы с детьми, подростками и молодежью** с возможными отступлениями по возрасту, как в одну, так и в другую сторону. Поэтому в ряде случаев необходимо делать исключения при выполнении занимающимися требований, предъявляемых к учащимся более старших возрастных групп, а для квалифицированных спортсменов - более высоких результатов на соревнованиях.

Задача первого этапа — найти и привлечь как можно большего числа способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Путем отбора детей в нашей школе является организация подготовительных групп начальной подготовки. Запись в группу производится по желанию учащегося заниматься в секции и подача им заявления.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. Тренер наблюдает в ходе занятий за развитием важных качеств: активность, игровое мышление, самостоятельность, решительность, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, способность к мобилизации усилий, смелость и т.д.

При достижении учащимися в группах дополнительного образования высоких результатов (призовых мест на Спартакиадах школьников СПб, России) проводить дополнительные занятия и переводить учащихся на следующий этап обучения в более старшую учебную группу. Переводы осуществляются по решению педагогического (тренерского) совета.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

Группы СС, ВСМ открывается Департаментом молодежи и спорта РФ при соответствующих результатах, согласно требованиям действующего типового Положения.

Таблица 1

Этапы подготовки в период обучения на отделении

Возраст (лет)	Этап подготовки	Продолжительность подготовки	Наименование групп
7- 9	Начальная подготовка, начальная специализация	1-3 года	Начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)
10 - 14	Углубленной специализации	4-5 года	Учебно-тренировочные (УТ-1, УТ-2, УТ-3)
15-17 до 26	Спортивного совершенствования	3 года	Спортивного совершенствования (СС-1, СС-2, СС-3)

18 и старше без ограничения возраста	Высшего спортивного мастерства	1-2 и более 2-х лет	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
--------------------------------------	--------------------------------	---------------------	--------------------------------------

В таблице № 2 приведены примерные нормы минимальной соревновательной нагрузки на различных этапах работы.

Таблица 2

Минимальное количество соревнований и отдельных встреч, необходимое для выполнения разрядных нормативных требований программы

	НП			УТ				СС			ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4-5	1	2	3	1-2
Количество соревнований	-	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10
Количество встреч	-	24	24	40	40	60	60	80	80	80	120

Данные, приводимые в таблице, на этапах подготовки в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах планируются для всей группы, на этапах подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства включаются в индивидуальные планы занимающихся.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к спортивному высшему мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в школе являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал. не менее, чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9м x 5м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований).

Проведение занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется начинать в школах на уроках физической культуры с 1-го класса. При этом рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное (Taraflex) покрытие.

Стены (фон) должны быть темного цвета.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:-подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса 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 при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;

- с 18 лет тренер безо 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 учащихся.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.).

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть более углубленными, продолжительностью 40-50 минут в виде бесед, и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения, кроме спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

- группы начальной подготовки - использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;

- учебно-тренировочные группы - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе, подач и приема подач) на основе

вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

- группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.

При организации работы секции по настольному теннису, работающей на базе школы, необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий и журнал.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета учебно-тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований, характеристики на спортсменов по дневникам самоконтроля, личные карты спортсмена.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов

Каждый этап подготовки имеет свои задачи.

Группы начальной подготовки 1 - 3 годов обучения

(этап начальной специализации)

Задачи:

1. Обучение детей элементам настольного тенниса
2. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий.

Воспитательные

Учить быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

Развивающие

3. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

4. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков - быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

Образовательные

5. Обучение основам техники игры - хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

Группы начальной подготовки 2-го - 3-го годов обучения

Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов, перемещений.
4. Продолжение обучения основам техники игры - стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и в целом.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

Группы начальной подготовки 2-го - 3-го годов обучения

Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психико-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

Воспитательные

1. Развитие познавательных и созидательных качеств

Развивающие

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств - быстроты движений, имитации ударов, перемещений.

Образовательные

4. Продолжение обучения основам техники игры - стойки, перемещения, имитации ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра. Изучение тактики, игра на счет, соревнования.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Таблица 3

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час.) (прилагается)

Таблица 4

**Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения (час.)
(прилагается)**

Таблица 5

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения (час.) (прилагается)

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня ОФП.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Владение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером.
- Простейшие игры в группе, на столе
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- 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 - 20 метров, 30 метров, челночный бег 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2.2 Специальная физическая подготовка

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

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

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

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

2.3. Техническая подготовка

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

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по "треугольнику" - вперед-вправо-назад, вперед- влево-назад);

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

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая - с тренером" и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Спортсмены групп начальной подготовки 2-го - 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль подготовки

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы (таблицы 7 и 8).

2.5. Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3 х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

Таб №7 (прилагается)

Таб №8 (прилагается)

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля обучающегося.

Учебно-тренировочные группы 1 -го - 2 - го годов обучения (этап углубленной спортивной специализации)

Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры.

Воспитательные

Формировании психо-физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса. Продолжение развития личности, познавательных и созидательных качеств.

Развивающие

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов - солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

Обучающие

4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подачи и их приема, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно- тренировочных занятий и судейства соревнований

Таблица 9 (прилагается)

Годовой план распределения учебных часов для учебно – Тренировочных групп 1-го – 2-го гг. обучения (час)

Таблица 10 (прилагается)

Примерный тематический план занятий для учебно-тренировочных групп 1 -го - 2-го годов обучения (час.)

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

- история развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.
- Федерация настольного тенниса России.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару.

Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.

- Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.

- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.

- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники - имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах (например, велоколесо). Тренировка подач - имитация, отработка быстроты вращения мяча.

- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.

- Правила техники безопасности.

. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

2.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров, роботов.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контрнатаком. Отличие контрнатака от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколеса, мяч на "удочке"), игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки

Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо - физиологических показателей и склонностей обучающихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными в разных направлениях.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Спортсмены учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по **психологической подготовке**, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

3. Контроль подготовки

Контрольные испытания проводятся два раза в год по общей и специальной физической подготовке в начале и в конце учебного года (сезона).

При проведении летнего спортивно-оздоровительного лагеря контрольные испытания проводятся в нем в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в конце учебного года (сезона).

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся рекомендуются нижеприводимые нормативы (таблицы 11 и 12)'

Таблица 11 (прилагается)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения - стойки.

Таблица 12 (прилагается)

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки.

Таблица 13

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп 1-го - 2-го годов обучения

Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, контрнакатом, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля обучающегося.

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану клуба.
3. Выполнить контрольные нормативы 1-го года обучения
4. Выполнить нормы 3-й разряда - по окончании 2-го года обучения.
5. Принять участие в организации и судействе соревнований.

Учебно-тренировочные группы 3-го ■ 4-го - 5-го годов обучений

Задачи:

Воспитательные

Развитие духовных качеств , учитывая трудный период подросткового возраста (агрессивности и противоречий)

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в настольном теннисе.

Развивающие

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

4. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов, игры - атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач - «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.

Обучающие

5 Изучение теории игры. Правил соревнований методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Примечание: В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера

Таблица 14 (прилагается)

**Примерный тематический план занятий, для учебно-тренировочных групп
3-го - 4-го - 5-го годов обучения (час)**

Таблица 15 (прилагается)

Годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочных

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в России в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Вариативность выполнения ударов - основа технического мастерства.
- Основные приемы современной атаки - контр-топ-спин.
- топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.
- Особенности промежуточной игры - умения начинать атаку из "кача".
- Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.
- Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады.
- Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание - калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приема длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счет.

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.

Спортсмены учебно-тренировочных групп 3-го - 4-го годов обучения принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

3. Контроль подготовки

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в учебно-тренировочных группах 3-го - 4-го годов обучения два раза в год: в начале и в конце учебного года (сезона).

При проведении летнего спортивно-оздоровительного лагеря контрольные испытания проводятся в нем в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-го - 4-го - 5-го годов обучения проводятся один раз в конце учебного года (сезона).

Таблица 16 (прилагается)

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп
3-го -4-го - 5-го годов обучения**

Таблица 17 (прилагается)

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп
3-го - 4-го -5-го годов обучения**

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки.

Таблица 18 (прилагается)

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп
3-го - 4-го - 5-го годов обучения**

Примечание: контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий

Переводные испытания:

1. Ответить на пять вопросов по теории и методике подготовки в настольном теннисе.
2. Провести самостоятельно занятие с младшими обучающимися в роли инструктора-общественника.

Требования:

1. Выполнить нормативы 2-го и 1 -го спортивных разрядов по настольному теннису.
2. Выполнить индивидуальный план подготовки за учебный год.

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.
3. Принять участие в организации и судействе соревнований.

Группы спортивного совершенствования 1-го и 3-го годов обучения

(этап спортивного совершенствования)

Задачи:

1. Отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.

Воспитательные

Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных: травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью (нарушение тренировочных режимов, курение, алкоголь, наркотики), снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

Развивающие

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.
3. Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров-роботов, привлечением спарринг - партнеров.

Тренировка технических приемов в затрудненных условиях - с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой.

4 Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (БКМ - метод упражнений с большим количеством мячей, игра с несколькими партнерами, игра на сдвоенных столах и т.п.).

Обучающие

5. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли старшего судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке.

Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты инструкторской практике. Выполнение норматива Кандидата в Мастера спорта.

Таблица 19 (прилагается)

Примерный тематический план занятий для групп спортивного совершенствования (час.)

Таблица 20 (прилагается)

Годовой план распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения (час.)

Таблица 21

Годовой план распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования 3-го года обучения план аналогичный из количества часов за год 1456.

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Организация физической культурой и спортом (в частности, настольным теннисом) за рубежом.

Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.

Участие молдавских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.

Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно- спортивной работы в РФ. Общественные и государственные спортивные организации в РФ.

Техника безопасности проведения занятий.

Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.

Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.

Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.

Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета.

Атака острым ударом - основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.

Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча.

Короткие подачи.

Прием подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ-спином.

Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр Анализ предстоящих игр Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия соперника (на количество повторений в единицу времени).

Значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы.

Личная гигиена. Режим дня. Сон. понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.

Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.

Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).

Сведения о строении и функциях человеческого организма.

Строение костно-мышечной системы.

Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

Психорегулирующий тренинг.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоническому развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, плавание, лыжи, легкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика).

2.2. Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг

Упражнения направлены на развитие мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции - 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5x10, 5x15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки - многоскоки - 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух ногах, одной ногой, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них:

- имитация ударов (сериями на время):

30 секунд - развитие быстроты,

1 минута - развитие скоростной выносливости,

2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,

3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;

имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

имитация перемещений по треугольнику вперед - вправо - назад - вперед - влево -назад в 3-х-метровой зоне (к столу - от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты - его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего года обучения.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 4-го года обучения учебно-тренировочной группы.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических - приемов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин - удар по накату и топ-спину.

Топ-спин - удар с подрезки.

Выполнение и прием сложных подач - с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, сложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару.

Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча В игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи - "двойники").

Прием подач противника накатом.

Прием подач противника острым ударом.

Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с ее приема.

Закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг - партнерами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка ("двухходовка", "трехходовка").

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану клуба.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны в течение года (сезона) принять участие не менее, чем в 8 соревнованиях, провести не менее 80 встреч каждый, провести не менее 220 контрольных одиночных и парных встреч.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль за подготовкой

На этапе спортивного совершенствования идет процесс активного развития физических качеств и повышения технико-тактического мастерства обучающихся, что требует особенно тщательного контроля.

Таблица 22

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортсменов групп спортивного совершенствования

Таблица 23

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для спортсменов групп спортивного совершенствования

Таблица 24

Контрольные нормативы по тактико-технической подготовке для спортсменов групп спортивного совершенствования

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.
2. Принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки.
3. Выполнить нормативы:
 - 1-ый год обучения все -1 разряд,
 - 2-ой год обучения - 50% Кандидат в Мастера спорта,
 - 3-ий год обучения - все КМС.
4. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри клуба, городских, областных, республиканских. Выполнить требования судейской категории.
5. Провести соревнования и учебно-тренировочные занятия в младших группах клуба в роли судьи и тренера.

Группы высшего спортивного мастерства 1-го-2-го, свыше 2-х годов обучения.

(этап высшего спортивного мастерства)

Задачи:

Воспитательные

1. Отбор из числа обучающихся игроков, способных добиться высших спортивных достижений. Воспитание у молодежи гражданственности и патриотизма.

Развивающие

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.

Обучающие

3. Совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.
4. Дальнейшая индивидуализация учебно-тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, хватки ракетки, психо-физиологических особенностей личности
5. Выполнение контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке к конкретному соревнованию. Достижение результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.

Таблица 25 (прилагается)

Примерный тематический план занятий для групп высшего спортивного мастерства 1-2-го и свыше 2-х лет обучения (час)

Таблица 26 (прилагается)

Годовой план распределения учебных часов для групп высшего спортивного мастерства 1-2 го, свыше 2-х лет обучения (час)

Наряду с групповыми планами для каждого спортсмена групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической, стилевой и соревновательной подготовки.

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Европейская Лига, Кубки и чемпионаты Европы и мира, Олимпийские Игры, открытые чемпионаты по настольному теннису ведущих стран мира, ТОП-12 и др. Результаты главных российских соревнований.

Информации о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний;
- упражнения с применением дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями (утяжеленные пояса, повязки, манжеты; гантели), амортизаторы (рез и новые жгуты, бинты);
- упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к занимающимся повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;
- метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнёра);
- упражнения с тренажёрами-роботами;

- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;
- игра с партнёрами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;
- игра с двумя партнёрами, на столах увеличенных размеров.

Имитация перемещений выполняется в исходной стойке игрока - ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног; приставными шагами вправо - влево - вперёд - назад; то же сдвоенными шагами, скрестными шагами вправо-влево.

Имитация ударов выполняется в исходной стойке игрока без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (желательно, утяжелённой повязкой на предплечье игровой руки).

Имитация ударов с перемещениями без отягощений и с отягощениями;

Примечание: для развития качеств применяются утяжелённые пояса весом от 3 до 10 кг, манжеты на ноги, закрепляемые выше стоп, - весом до 1 кг, манжеты на руки, закрепляемые на предплечье выше кисти-- весом до 1 кг, утяжелённые ракетки (из металла, толстого, тяжёлого дерева) - весом до 0,5 кг;

имитация ударов с применением различных технических и механических приспособлений: вращающихся колёс, устанавливаемых на столе;

игра с тренажёром-роботом, подающим спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с различной частотой;

игра с партнёрами, которые меняют друг друга после очередного розыгрыша очка.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры - сокращение времени розыгрыша очка за счёт острых атакующих действий при первом для этого возможности.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действиям спортсмена: игра против тренажёра-робота, против спарринг-партнёра (играющего тренера).

Применение метода БКМ (упражнения с большим количеством мячей) в игровом темпе или в темпе, превышающем игровой.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе новых подач, новых технико-тактических приёмов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конфетным типом противника с учётом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером или специально привлечённым партнёром игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счёт с тактическими установками тренера против конкретного противника.

Участие в соревнованиях по календарным планам клуба, участие в соревнованиях в соответствии с индивидуальными планами занимающихся.

Соревновательная нагрузка для учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется индивидуальными планами спортсменов, но предполагает для каждого участие в течение года (сезона) не менее, чем в десяти соревнованиях, входящих в систему обчёта общероссийского рейтинга, проведение не менее 120 встреч, из них не менее 50 - на большинство из 5-ти партий, 30-35 парных встреч, не менее 300 контрольных встреч.

2.4. Контроль подготовки

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Ниже приводятся контрольные нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Таблица 27

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортсменов групп высшего спортивного мастерства

Таблица 28

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для спортсменов групп высшего спортивного мастерства

Для контроля уровня технико - тактической подготовленности рекомендуется применение нормативов предыдущего этапа подготовки (см. нормативы по технико- тактической подготовке для групп спортивного совершенствования (таблица 28) с поправками тренера-преподавателя в соответствии с индивидуальными планами подготовки и с учетом результатов на предыдущем этапе.

Конечным нормативом в оценке уровня технико-тактического мастерства спортсмена является достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в национальную сборную команду и выполнение норматива Мастера спорта, Мастера спорта международного класса.

Психологическая подготовка

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

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

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

Этап начальной специализации.

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

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

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить способности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Этап углубленной специализации

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

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность,

- повышение уровня надежности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряженности, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам - зал, свет, инвентарь).

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

Этап спортивного совершенствования

Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надежности действий, устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Участие в большом количестве соревнований. Напряженность тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психо-физиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;
- выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самооценка,
- самоприказ,
- убеждение,
- самовнушение,
- психотерапия и гипноз,
- аутогенная и видеомоторная тренировки,
- тренировочные и соревновательные игры с установками тренера,

- моделирование игровых ситуаций,
- -беседы с тренером и ведущими спортсменами,
- просмотр соревнований с их анализом.

Этап высшего спортивного мастерства

На вершине спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические напряжения: большое количество соревнований и частый переход от стрессовой соревновательной ситуации к тренировочной работе предъявляют к спортсмену повышенные требования.

Задачи психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства - совершенствование следующих навыков и умений:

- эмоциональная устойчивость к стрессу;
- умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты;
- способность к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке;
- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- надежность действий, как в отдельной игре, так и в продолжение всего соревнования.
- Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:
- самоконтроль действий в соревнованиях;
- анализ психологических действий в соревнованиях;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- соревновательная деятельность;
- моделирование предстоящих соревнований и условий их проведения;
- соревновательные и тренировочные игры с установками тренера;
- соревновательные и - тренировочные игры со сбивающими факторами;
- психо-педагогические методы; просмотр соревнований.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом клуба и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определений PWC 170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60 — 70 оборотов в минуту) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки — 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает .150 уд/мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5 — 3,0 Вт/кг массы (15 — 18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.

$$PWC\ 170 = N_1 + (M_г - N_1) \times (170 - f_1) / (f_2 - f_1)$$

где N_1 и N_2 — мощности двух приме — соответствующие частоты сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд/мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC 170 с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N=1,3 \times P \times p \times n$ (кгм/мин), где N — работа, кгм/мин; P — масса испытуемого, кг; p — число подъемов в минуту; n — высота ступени, м; 1,3 — коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20 — 22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30 — 35.

Наиболее информативным является показатель *PWC 170*, рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных спортсменов 13—14 лет оптимальные величины *PWC 170* составляют 20 — 21 кгм/мин/кг, для спортсменок — 16—18 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, так как могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечнососудистой системы.

По величине *PWC 170* косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена;

$MПК = PWC 170 \times 1,7 + 1240$ (поданным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

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

Этап начальной специализации

Восстановление работоспособности естественным путем' чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу "от простого к сложному"), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

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

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

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

Этап углубленной специализации

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

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и . повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных *этапах* подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные

дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на этапе углубленной специализации привлекаются психологи;

- медико-биологические средства - витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап спортивного совершенствования

Средства восстановления:

- педагогические - переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;
- гигиенические - оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);
- психологические - беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс и т.п.), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна); применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства

Мероприятия по восстановлению работоспособности проводятся с применением педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств с направленностью воздействия на центральную нервную систему.

Средства восстановления:

- педагогические - переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов (проведение занятий в лесу, в горах, на море и т.п.);
- гигиенические - оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), отказ от вредных для здоровья привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), режим дня (сон, калорийное питание, водные процедуры, закаливание);
- психологические - беседы, внушение тренера, самовнушение, само приказы, само убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок, физиотерапия (гальванизация, ионофарез, соллюкс), гидротерапия (массаж,

само массаж, механический и точечный массаж, гидромассаж, иглоукалывание, контрастный душ, водные ванны, русская парная баня, сауна.

В ходе многолетней работы тренера с группами учащихся определяются индивидуальные средства восстановления работоспособности на разных этапах спортивной подготовки, наиболее эффективно способствующие восстановлению в различных ситуациях в ходе подготовительного, предсоревновательного цикла, в ходе соревнований, где могут быть применены и срочные методы, в ходе встречи -глубокое дыхание с целью гипервентиляции легких в ходе встречи или после нее. после очередного тура или дня соревнований, после окончания соревнований.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторско-судейская практика

Одна из важнейших задач спортивных детско-юношеских школ - подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно- тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умения их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы спортивного совершенствования

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, в общеобразовательных школах, в старших группах детских садов.

Ведение журнала. Составление конспекта занятия.

Проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных «частей урока» - разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в клубе, общеобразовательной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Судейство городских соревнований в роли судьи, секретаря.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно- тренировочных группах, в старших классах общеобразовательных школ.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в клубе.

Индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими товарищами.

Судейство соревнований в клубе, общеобразовательной школе в роли Главного судьи, старшего судьи, Главного секретаря.

Судейство городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, заместителя Главного секретаря.

Выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

Воспитательная работа:

Задачи многолетней воспитательной работы:

воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия - выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности и оборудованию секции школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в секции.

Работа с родителями спортсменов.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажеров, технических приспособлений. Оформление стендов Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных лагерях по уборке урожая, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками клуба. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития.

Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена. Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней и в их комиссиях и комитетах);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом ведущих спортсменов индивидуальных планов подготовки воспитанников групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и итогов выполнения этих планов;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов секции (прием, выпускные торжества и торжественные проводы выпускников, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и ее педсоветом, с родительским комитетом, комиссиями и комитетами Федераций.
- Основными факторами воспитательного воздействия являются;
- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);

- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива секции;
- наставничество и шефская работа старших с младшими обучающимися;
- активное моральное стимулирование.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение N1

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, рекомендуемых для обучения и совершенствования технических приемов настольного тенниса.

Ниже приводится описание примерных вариантов упражнений для обучения техническим приемам игры на разных этапах подготовки.

Группы начальной подготовки

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу (см.рис.1). Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняет удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попадания.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших спортсменов) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении N1, но занимающийся посылает мяч поочередно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цели №№ 1,2,3,4.

На полу мелом параллельно стене наносятся две линии (рис.2), между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево-вправо и вперед-назад.

Совершенствуется техника передвижений влево-вправо и вперед-назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на стол, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки)

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов (рис.3), при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов,

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочередно слева и справа со сменой положения ног (рис.4).

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой - тренировочной стенкой):

Угол наклона приставленной крышки (рис.5) изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочередно.

Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стопа (рис.6):

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию помета мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закрепленной на ней сеткой поддвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены все повторяется (рис.7).

Учебно-тренировочные группы 1 -го - 2-го годов обучения

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнером) на столе.

"Круговая". Участвуют не менее трех учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные - с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и, в свою очередь, перебежать на другую сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры. Игрок, совершивший оговоренное число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника.

Спортсмен, ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали), и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали) - упр.1, упр.2.

"Круговая с тренером". Участвуют тренер (помощник тренера) и не менее двух учащихся. Тренер располагается на одной стороне стола, а все другие участники - с противоположной. Задача участников - в порядке очередности отбить без ошибок мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной) играющего с ними тренера на сторону откуда был выполнен удар. Участник, совершивший ошибку, получает штрафное очко. Участники, набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки (упр. 3, упр.4).

"Один - против всех". В игре принимают участие не менее трех учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные - напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники, совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники, набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают новые задания от тренера (упр.5).

"Один - против двух". Напротив одной половины стола располагаются два игрока, напротив другой - один. Тренер дает им задание выполнять оговоренный технический прием в определенном направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, - поочередно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах справа - влево и назад (упр.6,.9), при ударах слева - вправо и назад (упр.7,8).

Игра с заданием в паре: тренер (партнер) против обучающегося. Тренер направляет мяч по заранее оговоренной схеме. Спортсмен должен применять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижений - при перемещении в правый угол.

При неточностях передвижений возможна корректировка за счет переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую, для занятия наиболее выгодной для удара позиции (упр.11-15).

Тренер плюс партнер (или один из них) располагаются на одной стороне стола, обучающийся спортсмен - на противоположной стороне напротив середины стола.

Задача спортсмена - отражать посылаемые мячи поочередно ударами слева и справа, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперед и разворотом туловища в сторону выполняемого удара (упр. 16).

Использование приспособления для подачи мячей Конструкция приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы обеспечивалась подача мячей спортсмену в нужное для выполнения удара место. Спортсмен наносит удар, направляя мяч на другую сторону, где устанавливается ловушка для сбора мячей (упр.20).

Упражнения с роботом-тренажером (задания определяет тренер):

Тренажер-робот против спортсмена.

Тренажер-робот направляет мячи с заданным вращением. Занимающийся должен отразить мячи на другую сторону стола, где установлена ловушка для мячей (Упр.21).

С повышением уровня подготовленности занимающегося задания могут усложняться по направлению удара, по темпу, направлению, скорости и силе вращения.

Тренажер-робот и тренер (партнер) - на одной половине стола, обучающийся спортсмен - на другой.

Тренажер-робот направляет мячи с одинаковым характером вращения. Занимающийся отражает их на тренера с последующим розыгрышем очка (упр.22).

Особый раздел подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп составляет разучивание и совершенствование сложных подач. Упражнения, применяемые для этих целей, имеют три способа тренировки: самоподготовка, тренировка с партнером, применение в соревнованиях.

Самоподготовка: разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка скорости вращений мяча в разных направлениях. Спортсмен выполняет имитацию движения избранного варианта подачи у зеркала - медленно, быстро.

Спортсмен занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами, из противоположной стороне стола устанавливается ловушка для мячей.

Спортсмен выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель - добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как эта цель достигнута, решается задача стабильно и точно подавать мяч в нужную зону.

Спортсмен контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

Наиболее применяемы подачи в направлениях, изображенных на схемах Приложения № 1 (упр.23-25).

Тренировка с партнером:

Спортсмен занимает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами и, выбрав один из вариантов выполнения подачи, подает на партнера. При успешном приеме подачи партнером, выполняются игровые действия по ситуации (упр.26-28).

То же упражнение со сменой ролей - подающий становится принимающим, принимающий - подающим.

В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнером совершенствуется техника выполнения подачи и действий после ее приема.

При приеме подачи спортсмен тренирует технико-тактические действия, начинающиеся с приема подачи (упр.29, 30).

Варианты действий определяются и задаются тренером. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками тренер (партнер) моделирует действия будущего противника.

Умение выполнять сильно крученые, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект.

Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости

и силе вращения, так называемые "подачи-двойники". Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования обычных сложных подач, но при тренировке "подач-двойников" следует большое внимание уделять имитации ложных движений.

Группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства

Совершенствование мастерства занимающихся идет по пути безукоризненного выполнения технических приемов и тактических игровых комбинаций. Для этого необходима разносторонняя игровая подготовка с включением упражнений - от простейших до сложных по направлениям, вращениям и комбинациям ударов. Для решения задач тренировки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предлагаются варианты упражнений по технике игры (упр.31-41) и по тактике (упр.45-58). По объему и интенсивности упражнения варьируются тренером-преподавателем и игроком.

Используемая литература

1. Байгулов Ю.П., Косматое В.И., Романин А.Н. "Основы настольного тенниса" ФиС 1979 г.
2. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР "Настольный теннис". 1999 год
3. Портных Ю.И. "Спортивные игры" М. ФиС 1985 г.
4. "Настольный теннис" Правила соревнований М.ФиС 2000 г.
5. Шпрах С.Д. "У меня секретов нет" М. 1998 г.
6. Л.Ормаи "Современный настольный теннис" С. ФиС 1985 г.
7. Барчукова Г. "Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М. 1984.
8. Волков В., Барчукова Г., Шпрах С.Д. "Методические рекомендации" М-1982 г.
9. Черный В.Г. "Спорт без травм" М. ФКиС 1988 г.
10. Дмитрус М.А. "Вдохновение по заказу" Знание 1989 г.
11. Брайент Д.К. "Психология в современном спорте" М.ФиС 1978 г.
12. Типовой план-проспект учебной программы для спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) Министерства просвещения Республики Настольный теннис, Дубоссары 2003, 2004 гг.
- а) Гросул В.С., заслуженный тренер Республики "Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучение занимающихся настольным теннисом".
- б) Гросул В.В., тренер-преподаватель 1 категории "Физическая подготовка игроков в настольный теннис"
13. Учебное издание. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. 2004 г.
14. Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин. «Теория и методика настольного тенниса» ФиС М.,2007 г.
15. ФНТР. «Настольный теннис», правила соревнований. ФиС М. 2006 г.
16. Ред. Г.В.Барчукова, «Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису», М., 2002 г.
17. О.В.Матыцин «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». ФиС М., 2001 г.
18. О.В.Белоножкина и др. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». «Учитель» Волгоград 2006 г.

19. Радивой Худец «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым» Виста Спорт. М., 2005 г.
20. Г.В.Барчукова «Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе» Методическое пособие. М., 1996 г.
21. Л.К.Серова «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе» СПб., 2002 г.