Администрация муниципального района «Дульдургинский район»

Комитет по социальной политике

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дульдургинская районная детско-юношеская спортивная школа»

(МБУДО «ДР ДЮСШ»)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта «Настольный теннис»**

для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дульдургинская районная детско-юношеская спортивная школа»

Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 года № 730), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399)

Срок реализации 8 лет

Дульдурга, 2017

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на педагогическом  совете МБУДО «ДР ДЮСШ»  Протокол №\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_года | «УТВЕРЖДАЮ»: Директор МБУДО «ДР ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Б. Юндунов  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.  Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Составители программы:

Базарсадаева О.А., заместитель директора по МБУ ДО «ДР ДЮСШ»

Шагжаев А.Ж., тренер-преподаватель по настольному теннису

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программа по настольному теннису в МБУДО «ДР ДЮСШ»

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по настольному теннису (далее Программа) разработана на основе выполнения требований Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федерального закона от 04.12. 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», санитарных норм и правил (СанПиН), Устава ДЮСШ.

**Программа направлена на:**

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**1.1.Характеристика вида спорта – настольный теннис.**

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**1.2.Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) теннисиста**

Система многолетней спортивной подготовки теннисиста включает и предполагает решение следующих задач:

* укрепление здоровья;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера;
* формирование должных норм общественного поведения;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
* повышение разносторонней физической подготовленности;
* воспитание специальных физических качеств;
* приобретение и накопление соревновательного опыта;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* совершенствование технического и тактического мастерства;
* целевая установка на спортивное совершенствование;
* повышение функциональной подготовленности;
* стабильность выступлений на соревнованиях;
* сохранение здоровья.

Срок обучения по программе составляет 8 лет, рассчитана программа на два этапа подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года,

- тренировочный этап – 5 лет,

Минимальный возраст для зачисления наобучение по Программе – 7 лет.

**Этап начальной подготовки (далее - НП)**.

В группы начальной подготовки принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, прошедшие процедуру индивидуального отбора. В качестве основных критериев для перевода учащихся по годам обучения учитываются:

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

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основные задачи этапа:

* отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
* формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;
* всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
* обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
* привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

**Тренировочный этап.**

Тренировочные группы формируются учащимися, прошедшими начальную подготовку, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

* базовой подготовки (2 года обучения);
* спортивной специализации (3 года обучения).

Основные задачи этапа:

* повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
* совершенствованиеспециальнойфизическойподготовленности;
* овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
* овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;
* выявление задатков и способностей детей;
* начальная специализация, формирование игрового стиля;
* овладение основами тактики игры;
* воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Таблица 1 Структура системы многолетней подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость группы  (чел.) | Максимальная наполняемость группы  (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час/нед) |
| Начальный этап | 1 год | 14-16 | 25 | 6 |
| 2 год | 12-14 | 20 | 8 |
| 3год | 12-14 | 20 | 8 |
| Тренировочный этап | 1 год | 10-12 | 14 | 12 |
| 2 год | 10-12 | 14 | 12 |
| 3 год | 8-10 | 12 | 16 |
| 4год | 8-10 | 12 | 16 |
| 5 год | 8-10 | 12 | 16 |

1. **Учебный план**

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, использованиевосстановительныхмероприятийдляподдержаниянеобходимойработоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Учебный план Программы рассчитан на **46 недель**, **из них непосредственно в условиях учреждения 40 недель и 6 недели** на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| начальный | | | тренировочный | | | | |
| период базовой подготовки | | период спортивной специализации | | |
| 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Теоретическая подготовка | 22 | 33 | 33 | 50 | 50 | 74 | 74 | 74 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 69 | 81 | 81 | 110 | 110 | 184 | 184 | 184 |
| Избранный вид спорта | 104 | 152 | 152 | 250 | 250 | 280 | 280 | 280 |
| Развитие творческого мышления | 34 | 46 | 46 | 58 | 58 | 86 | 86 | 86 |
| Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 39 недели | 234 | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 624 |
| Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. и по индивидуальным планам (задание) 3 недели | 18 | 24 | 24 | 36 | 36 | 48 | 48 | 48 |
| **Всего часов на 46 недели** | **252** | **336** | **336** | **504** | **504** | **672** | **672** | **672** |

Основными формами тренировочной деятельности в Учреждении являются:

* тренировочные занятия с группой;
* индивидуальные тренировочные занятия;
* тренировочные сборы;
* самостоятельная работа учащихся;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
* участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной организацией;
* самостоятельная работа учащихся;
* занятия по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна

превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
* на тренировочном этапе - 3-х часов;

1. **Методическая часть**

**3.1.Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятии

**Примерная тематика по теоретической подготовке**

1.Физическая культура и спорт в России

2.Состояние и развитие настольного тенниса в России

3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

4.Влияние физических упражнений на организм спортсмена

5.Гигиенические требования к занимающимся спортом

1. Профилактика травматизма в спорте
2. Общая характеристика спортивной подготовки
3. Планирование и контроль подготовки
4. Основы техники игры и техническая подготовка
5. Основы тактики игры и тактическая подготовка
6. Физические качества и физическая подготовка
7. Спортивные соревнования
8. Установка на игру и разбор результатов игры

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**ТЕМЫ**

**1.Физическая культура и спорт в России**

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

**2.Состояние и развитие настольного тенниса в России**

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

**3.Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**4.Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

**5.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

**6.Общая характеристика спортивной подготовки**

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

**7.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

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

**8.Планирование и контроль спортивной подготовки**

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

**9.Физические способности и физическая подготовка**

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

**10.Основы техники игры и техническая подготовка**

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

**11.Основы тактики и тактическая подготовка**

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

**12.Спортивные соревнования**

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

**13.Установка на игру и разбор результатов игр**

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

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

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

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике настольного тенниса широко применяются **комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные игры.** Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер может успешно воздействовать на формирование мышечно-двигательной системы организма занимающихся.

**Специальная физическая подготовка**

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов общую физическую подготовку в большей степени заменяет специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в игре в настольный теннис на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы – от простого к сложному, постепенность повышения нагрузки – являются основными в занятиях.

**Для развития и контроля специальных физических качеств** занимающихся в практике настольного тенниса применяется широкий комплекс упражнений. **К наиболее эффективным можно отнести**:

1. Имитация ударов и перемещений, их сочетаний.
2. Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров – роботов) и с помощью тренера набрасывания большого количества мячей.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Технико-тактическая подготовка**

**Этап начальной подготовки**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Базовая техника.**

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

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

* различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
* различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
* упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
* удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, уприставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
* удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
* сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, уприставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

**3. Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

* разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
* многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
* игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
* - свободная игра ударами на столе.

**Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

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

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

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

**Базовая тактика**.

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

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

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

**Учебно-тренировочный этап 1, 2 года обучения**

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

**Базовая техника.**

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения уда­ров из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

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

**Базовая тактика.**

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

**Учебно-тренировочный этап 3, 4, 5 года обучения**

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

**Базовая техника.**

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.).Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

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

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

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

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

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

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

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

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

**Техника комбинаций.**

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

**Базовая тактика.**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

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

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

1. Тренировка контроля и надежности имеет своей целью улучшений основ техники. Характеристики полета мяча строго заданных и спортсмен многократно выполняет один и тот же удар. Эта форма тренировки важна для начинающих, а также для более квалифицированных игроков в начале сезона.
2. Тренировка техники передвижений является наиболее трудоемкой формой технической подготовки. Этот аспект важно совершенствовать постоянно во время игрового сезона, поскольку хорошая работа ног является основой успешного выступления в настольном теннисе. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы игрок двигался как в сторону так и вперед-назад. Целью тренировки является развитие способности игрока выполнять эффективный удар вне зависимости от направления и точки попадания приходящего мяча.
3. Тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка» проводятся в обстановке максимально приближенной к соревновательной. В основе ситуационной тренировки лежит, в первую очередь, собственных стиль игры спортсмена, а также стиль игры предполагаемого соперника. Подача и завершающий удар являются важными деталями в этой форме тренировки для нападающего. Подача, место приземления мяча, а также варьирование вращения – наиболее важны для защитников. В период предшествующий главным соревнованиям, этой форме тренировки должно уделяться особое внимание.

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

Настольный теннис – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т.е. творческим. Творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

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

**Этап начальной подготовки**

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

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

**Для развития творческого мышления на данном этапе применяются:**

- подвижные игры, элементы спортивных игр с мячом или несколькими мячами;

- спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

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

**Тренировочный этап**

Для развития творческого мышления на данном этапе применяются упражнения предыдущего этапа подготовки. Кроме того для решения поставленной задачи используются:

* задание на технику – предсказуемые;
* задание на реакцию – полупредсказуемые;
* интеллектуальные задания – непредсказуемые;
* игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);
* подачи в различныхнаправлениях;
* игра с левшой;
* игра на реакцию в другой зоне;
* упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

Кроме того рекомендуется использовать для решения этих задач:

* создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.);
* введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
* анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх;
* моделирование предстоящих соревнований;
* просмотр соревнований.

Таблица 3

ВЛИЯНИЕФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

**3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

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

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

Тренер-преподаватель проводящий занятие обязан:

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

**3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 4 | 5 |
| **Общее количество тренировок в год** | **156** | **260** | **260** | **312** |
| **Общее количество часов в год** | **252** | **468** | **504** | **672** |

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

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

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

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

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

**Организация психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

* 1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
  2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляциии и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

**План применения восстановительных средств**

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

**Этап начальной подготовки.**

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (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 занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

**Тренировочный этап.**

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 психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

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

**План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач ДЮСШ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса теннисистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тенниса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по настольному теннису присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

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

**Тренировочные группы.**

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

**-** овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;

**-** овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

**-** развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

**-** самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

**-** изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

**4.Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для оценки результатов освоения Программы (для зачисления на этапы подготовки и контрольно – переводные инструменты)**

Комплекс контрольных упражнений необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и тоже время суток, при одинаковых погодных условиях.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по настольному теннису в соответствии с периодом обучения. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию переводятся на следующий этап (год) подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Контрольныенормативы**(мальчики)** | НП-1  (7-8 лет) | | | НП-1  (8-9 лет) | | | НП-2  (9-10 лет) | | | НП-2  (10-11 лет) | | | НП-3  (11-12 лет) | | | НП-3  (12-13 лет) | | |
|  |  | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | Низкий |
| **ОФП** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег на 30 м, сек. | 6.1 | 7.3 | 7.9 | 5.9 | 7.0 | 7.6 | 5.6 | 6.7 | 7.3 | 5.5 | 6.5 | 7.1 | 5.4 | 6.1 | 6.7 | 5.3 | 5.8 | 6.4 |
| 2. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 20 | 18 | 15 | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 | 35 | 33 | 30 | 40 | 38 | 35 | 45 | 43 | 40 |
| 3. | Прыжки через скакалку за 30 сек, раз | 38 | 36 | 35 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 160 | 155 | 150 | 165 | 160 | 155 | 175 | 170 | 165 | 190 | 185 | 180 |
| 5. | Метание мяча для настольного тенниса, м | 4.4 | 4.2 | 4.0 | 4.6 | 4.4 | 4.2 | 4.8 | 4.6 | 4.4 | 5.0 | 4.8 | 4.6 | 5.5 | 5.0 | 4.8 | 6.0 | 5.5 | 5.0 |

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Контрольныенормативы**(девочки)** | НП-1  (7-8 лет) | | | НП-1  (8-9 лет) | | | НП-2  (9-10 лет) | | | НП-2  (10-11 лет) | | | НП-3  (11-12 лет) | | | НП-3  (12-13 лет) | | |
|  |  | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | Низкий |
| **ОФП** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег на 30 м, сек. | 6.1 | 7.2 | 7.8 | 5.9 | 6.9 | 7.5 | 5.5 | 6.5 | 7.1 | 5.6 | 6.3 | 6.9 | 5.3 | 6.0 | 6.6 | 5.4 | 6.2 | 6.8 |
| 2. | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз(не менее 15 раз) | 20 | 18 | 15 | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 | 35 | 33 | 30 | 40 | 38 | 35 | 45 | 43 | 40 |
| 3. | Прыжки через скакалку за 30 сек, раз | 38 | 36 | 35 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 160 | 155 | 150 | 165 | 160 | 155 | 175 | 170 | 165 | 190 | 185 | 180 |
| 5. | Метание мяча для настольного тенниса, м. | 3.4 | 3.2 | 3.0 | 3.6 | 3.4 | 3.2 | 3.8 | 3.6 | 3.4 | 4.0 | 3.8 | 3.6 | 4.5 | 4.0 | 3.8 | 5.0 | 4.5 | 4.0 |

**Сумма баллов 24-21 20-17 16-13**

**Уровень ОФП Высокий Средний Низкий**

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису**

**для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Контрольныенормативы  **(юноши)** | УТ-1 | | | УТ-2 | | | УТ-3 | | | УТ-4 | | | УТ-5 | | |
|  |  | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| **ОФП** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег на 10 м, сек. | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 2.8 | 3.0 | 3.2 | 2.6 | 2.8 | 3.0 | 2.2 | 2.4 | 2.6 |
| 2. | Бег на 30 м, сек. | 5.1 | 5.2 | 5.3 | 5.0 | 5.1 | 5.2 | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 3.8 | 4.0 | 4.2 |
| 3. | Прыжки через скакалку за 45 сек, раз. | 80 | 78 | 75 | 86 | 84 | 80 | 90 | 88 | 86 | 98 | 94 | 90 | 104 | 102 | 98 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см. | 170 | 165 | 160 | 180 | 175 | 170 | 185 | 180 | 175 | 210 | 200 | 190 | 230 | 220 | 210 |
| 5. | Подтягивание на перекладине, раз. | 7 | 6 | 4 | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 12 | 11 | 10 | 13 | 12 | 11 |

**Сумма баллов 24-21 21-17 16-13**

**Уровень ОФП Высокий Средний Низкий**

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису**

**для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Контрольныенормативы  **(девушки)** | УТ-1 | | | УТ-2 | | | УТ-3 | | | УТ-4 | | | УТ-5 | | |
|  |  | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| **ОФП** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег на 10 м, сек | 3.4 | 3.6 | 3.8 | 3.2 | 3.4 | 3.6 | 3.0 | 3.2 | 3.4 | 2.8 | 3.0 | 3.2 | 2.6 | 2.8 | 3.0 |
| 2. | Бег на 30 м, сек. | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 4.4 | 4.6 | 4.8 |
| 3. | Прыжки через скакалку за 45 сек, раз. | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 | 100 | 95 | 90 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 160 | 155 | 170 | 165 | 160 | 180 | 175 | 165 | 190 | 185 | 180 | 210 | 200 | 190 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 18 | 15 | 10 | 20 | 18 | 15 | 22 | 20 | 18 | 25 | 22 | 20 | 30 | 25 | 22 |

**Сумма баллов 24-21 20-17 16-13**

**Уровень ОФП Высокий Средний Низкий**

**Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке по настольному теннисудля групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Контрольные нормативы  **(юноши, девушки)** | УТ-1 | | | УТ-2 | | | УТ-3 | | | УТ-4 | | | УТ-5 | | |
|  |  | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| **ОФП** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола  (из 10 попыток) | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| 2. | Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| 3. | Сочетание наката справа и слева  в правый угол стола  (количестворазбезошибок) | 16 | 14 | 12 | 17 | 15 | 13 | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 16 | 22 | 20 | 18 |
| 4. | Топс-спин справа по диагонали  (количество раз без ошибок) | 8 | 6 | 5 | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| 5. | Топс-спин слева по диагонали  (количество раз без ошибок) | 8 | 6 | 5 | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| 6. | Сочетание топс-спина справа и слева по всему столу  (количествоошибокза 3 мин.) | 10 | 11 | 12 | 9 | 10 | 11 | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |

**Суммабаллов 28-25 24-21 20-17**

**Уровень ОФП Высокий Средний Низкий**

**Контрольно-переводные нормативы**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольныеупражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Метание мяча для н/тенниса  (не менее 4 м) | Метание мяча для н/тенниса  (не менее 4 м) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (неменее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (неменее 15 раз) |
| Прыжки через скакалку за 30 сек.  (неменее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 сек.  (неменее 30 раз) |

**Нормативы**

**Общей физической и специальной физической подготовки**

**Для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | | Контрольныеупражнения (тесты) | | |
| Юноши | | Девушки |
| Быстрота | | Бег на 10 м  (не более 3,4 с) | | Бег на 10 м  (не более 3,8 с) |
| Бег на 30 м  (не более 5,3 с) | | Бег на 30 м  (не более 5,5 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 сек.  (неменее 75 раз) | | Прыжки через скакалку за 45 сек.  (неменее 65 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | |
| Силовая выносливость | | Подтягивание на перекладине  (не менее 7 раз) | | Сгибание и разгибание в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | | Обязательная техническая программа |

**4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

**Основные требования к контролю:**

1.Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2.Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе

результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3.Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4.Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся теннисом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5.Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

**4.3. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

**на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;

- укрепление здоровья спортсменов.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.1 данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

**Для досрочного перехода на этап (период) подготовки** необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной подготовки.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

**5. Список литературы**

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

2.Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.

3.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.

4.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.

5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.

6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.

7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.

8. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.

9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.

10. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - №5.-С. 23-26.

11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.

12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

13. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.

**Перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в образовательном процессе**

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/**Настольный**\_**теннис**
2. rustt.ru

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 7 |
| 3. Методическая часть | 9 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 30 |
| 1. Список литературы | 37 |
| 1. Содержание | 38 |