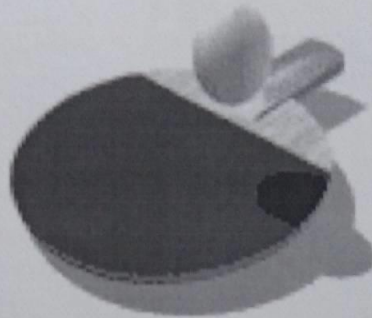



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**
(возраст детей 5-18 лет)

СОГЛАСОВАНО:
на Педагогическом совете
Протокол № _____
от «__28__» августа _____ 2020г.

Составители:
Двойченко А.В.
Двойченко Е.А.
Мангадаш С.В. – тренеры-
преподаватели по
настольному теннису

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующей МБДОУ №206
 /Е.А. Зими́на _____
«28» августа 2020г.



Кемерово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах в возрасте от 5 до 18 лет по специализации – настольный теннис.

Программа составлена на основе директивных и нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, Типового положения об учреждении дополнительного образования детей, ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Цель программы

Развитие мотивации детей к познанию и творчеству, развитие потребности быть личностью, социально-психологическая адаптация к жизни в динамическом обществе, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта.

Место в развитии личности ребенка

Настольный теннис – один из самых массовых, увлекательных и зрелищных видов спорта, доступного для любого возраста. Эта игра может быть и развлекательно-оздоровительной и спортивно-состязательной. Как вид спорта настольный теннис развивает и совершенствует быстроту реакции на удар партнера, а также сложные реакции прогнозирования. Способствует развитию оперативного мышления и всех видов внимания. И нередко эти качества помогают в различных экстремальных ситуациях.

Настольный теннис воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание. А такие качества необходимы человеку не только в спорте.

Задачи курса:

- развивать двигательные (физические) качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений с применением их в сложных экспериментальных ситуациях и при высокой интенсивности;
- раскрыть значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- подготовить обучающихся к трудовой деятельности и военной службе;

- создать условия для развития индивидуальных способностей в избранном виде спорта – настольном теннисе, дать профессиональную ориентацию.

Программа построена с учетом общих (педагогических) принципов: сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации и специфических принципов:

- единства общей и специальной физической подготовки;
- непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов, их многолетний и круглогодичный характер;
- постепенного увеличения физических нагрузок;
- цикличности тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия определена по общепринятой схеме с учетом реализации методических принципов обучения и включает в себя: подготовительную, основную и заключительную части.

В программе также учтены особенности развития морфофункциональных систем, параметров физического развития и подготовленности детей, подростков, девушек и юношей.

Разработан новый подход в психологической подготовке обучающихся к соревнованиям.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ-5:

	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Всего часов в год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	6	276
Начальной подготовки	1 год	15	30	6	276
	2 год	12	30	9	414
	3 год	12	30	9	414
Учебно-тренировочный	1 год	10	20	12	552
	2 год	10	20	12	552
	3 год	10	16	18	828
	4 год	7	16	18	828
	5 год	7	16	18	828

Способы проверки ожидаемых результатов:

Для спортивно-оздоровительных групп

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава	Контроль администрации

	занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Журнал учета посещаемости воспитанников
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся	Тестирование по общей физической подготовке
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов обучения по дополнительного образовательной программе

Для групп начальной подготовки

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава занимающихся	Контроль администрации Журнал учета посещаемости воспитанников
2.	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся	Тестирование по общей, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке
3.	Уровень освоения знаний, умений и навыков	Мониторинг результатов обучения по дополнительного образовательной программе

Для учебно-тренировочных групп

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся	Медико-биологический контроль
2.	Динамика спортивно-технических показателей	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке
3.	Уровень освоения наиболее важных знаний, умений и навыков	Мониторинг результатов обучения по программе

Программа включает нормативную и методическую части.

В нормативной части программы изложены параметры требований по основным разделам подготовки:

- наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ-5;
- учебный план распределения часов по годам обучения;

- особенности развития морфофункциональных систем, параметров физического развития и подготовленности детей, подростков, девушек и юношей.

В методической части программы учебный план представлен по видам подготовки: теоретической, технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, психологической, соревновательной, а также воспитательная работа, восстановительные мероприятия, педагогический и медико-биологический контроль. Даны методические рекомендации по реализации образовательной программы.

В программе даны приложения:

- воспитательная работа;
- внешние признаки утомления при физических нагрузках;
- схема наблюдения за внешними проявлениями психического стресса различного уровня у спортсменов перед стартом в соревнованиях;
- сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний и травм;
- оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях;
- техника безопасности и охрана труда на занятиях настольным теннисом.

В программе практический и теоретический материал по каждому году обучения излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программа по годам обучения.

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

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки воспитанников в ДЮСШ являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практик, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для эффективной работы педагогу 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 педагога;

- 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; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах;

- В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые 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; при работе со спортсменами в этом возрасте педагогу 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 14-18 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц), 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.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные благоприятные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Учебно-тематический план
для спортивно-оздоровительных групп**

№	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Введение	2
2.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, внешний вид и движения человека	2
3.	Гигиенические требования к занимающимся	2
4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса	2
5.	Основы развития психофизических способностей человека, формирование здорового образа жизни	2
6.	Общая физическая подготовка	133
7.	Специальная физическая подготовка	83
8.	Технико-тактическое мастерство	46
9.	Контрольные нормативы, тестирование	4
	ВСЕГО ЧАСОВ:	276

Содержание материала для занятий в спортивно-оздоровительных группах

Задачи:

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.
3. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
4. Научить правильному держанию ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов.
5. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
6. Сформировать у детей правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и укрепления здоровья.
7. Ознакомить обучающихся с правилами игры в настольный теннис.

1. Введение

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, расписание занятий, гигиеническими требованиями.

2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающегося, внешний вид и движения человека

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Тренировка, как процесс совершенствования функций организма, а также воспитания волевых и моральных качеств, технического и тактического мастерства спортсменов. Влияние физических упражнений на внешний вид спортсмена, строение тела и осанку. Воспитательная роль настольного тенниса, эстетика игры и корректность в поведении игрока.

3. Гигиенические требования к занимающимся, предупреждение травм, оказание помощи пострадавшим

Роль гигиены в жизни спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде. Значение водных процедур в тренировочных занятиях.

Понятие о травмах. Причины и их профилактика при занятиях в настольный теннис. Классификация травм, оказание помощи.

4. Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития настольного тенниса

Физическая культура и спорт в системе образования: практические занятия, оздоровительная гимнастика в режиме дня, спортивные секции. Физическая культура и спорт, как форм нравственного воспитания подрастающего поколения. Настольный теннис в системе физического воспитания.

5. Основы развития психофизических способностей человека, формирование здорового образа жизни

- особенности выполнения эффективного выполнения двигательных действий;
- двигательные умения и навыки;
- профилактика вредных привычек.

6. Общая физическая подготовка

Блоки методических приемов и упражнений для развития гибкости: 1 группа упражнений – активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий); пружинистые разгибания, сгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых); 2 группа упражнений – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером; 3 группа упражнений – статические упражнения, сохранение неподвижного положения в конечных точках (начальная – замах, последняя – окончание удара), амплитуда замаха и ударного движения максимальная.

Специализированные методы.

Упражнения:

- Прыжки в длину с места;
- Прыжки (выпрыгивание) вверх с места;
- Прыжки в сторону с места;
- Прыжки через гимнастическую скамейку;
- Бег на 60 метров.

Продолжительность упражнений, число повторений, интервалы отдыха, продолжительность занятий – по подготовленности.

Блок методических приемов и упражнений для развития ловкости:

1. Усложнение выполнения обычных упражнений:

- ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотом вокруг своей оси в разные стороны, изменение такта работы рук;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты, согнуты, на носках, на пятках), с поворотами, с изменением наклона туловища.

2. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:

- ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- броски баскетбольного мяча из положений сидя, лежа, спиной к партнеру.

3. Жонглирование

- жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками;
- вращение волейбольного мяча на кончике пальца.

4. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом.

5. Ассиметричные упражнения:

- вращение руками в разных для каждой руки направлениях;
- вращение руками (диаметры кругов разные);
- ассиметричные движения по команде.

Блок методических приемов и упражнений для развития быстроты:

1. Воспитание быстроты отдельного движения:

- прыжки вверх;
- прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
- удары в игре у стола по коротким мячам;
- удары в игре у стола по высоким мячам.

2. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки (8-15 м);
- прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, впрыгивание на скамейку двумя ногами в максимальном темпе.

Блок методических приемов для развития способности к расслаблению: приобретение навыка полного расслабления различных групп мышц.

Упражнения на расслабление типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

Основные формы развития физических качеств у детей – игровые.

7. Специальная физическая подготовка

Базовая техника:

1. Атакующие удары:

- удары из ближней зоны;
- из боковой позиции;
- по диагонали, по прямой

2. Подставка:

- удары подставкой слева;
- удары подставкой по прямой.

3. Срезка:

- быстрая и медленная;
- срезка в передвижении;
- срезка в сочетании со срезкой слева и справа.

4. Накат:

- по мячам с нижним вращением из боковой позиции;
- по прямой и по диагонали в передвижении

5. Подрезка:

- справа-слева в передвижении;
- по диагонали и по прямой с низкой траекторией;
- стабильная подрезка

6. Подача:

- подача накатом

7. Прием подачи:

- с нижним вращением;
- с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка;
- срезкой и накатом мяча с нижним вращением.

8. Передвижение:

- одношажный, скользящий и попеременный способ.

8. Техничко-тактическая подготовка

Техника комбинаций:

- подставка слева – атакующий удар справа;
- срезка (серия) – накат;
- атакующий удар справа из ближней зоны – атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа – подставка слева

Элементарная тактика:

Начать работу по развитию тактического мышления, постоянное увеличение вариантности направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

Проведение соревнований на половине стола:

- стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола;
- стремительная подача справа с вращением, их контрудары, удар подставкой из левого угла;
- стремительная подача справа – один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой);
- накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

9. Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Тесты	Возрастные группы	
	7-8 лет	
	Мальчики	Девочки
1. Бег по «8»	43-33	47-57
2. Бег вокруг стола	34-24	34-24
3. Отжим от стола	20-40	13-30
4. Подъем в сед из положения лежа Раз/мин	15-30	15-30
5. Скакалка 2 отск. за 45 сек.	32-51	32-51
6. Скакалка 1 отск. за 45 сек.	70-88	70-88
7. Прыжок в длину с места, см	94-133	109-136
8. Бег 60 м (сек.)	13-11,6	13,5-12,2

**Учебно-тематический план
для групп начальной подготовки**

№	Содержание материала	1 год	2 год	3 год
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурной и спортом для развития и здоровья человека	2	2	2
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2	5	4
3.	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	4	-	-
4.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	5	5
5.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	-	2	3
6.	Самостоятельные занятия дома и их значение	2	-	2
7.	Краткие сведения о технике настольного тенниса	-	6	4
8.	Общая физическая подготовка	84	64	78
9.	Специальная физическая подготовка	82	96	126
10.	Технико-тактическое мастерство	94	228	178
11.	Контрольные нормативы	4	6	6
12.	Медико-биологический контроль	-	-	6
	Всего часов	276	414	414

Содержание материала для занятий в группах начальной подготовки 1-3 годов обучения

Задачи:

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.
3. Прививать теоретические знания обучающимся, непосредственно связанных со спортивной деятельностью.
4. Проводить разностороннюю физическую подготовку, уделяя основное внимание развитию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности.
5. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей и совершенствовать механизм нервно-мышечной регуляции.
6. Совершенствовать технику комбинаций и работу ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре.

1-7 Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой 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 физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.

- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях стренером или спарринг-партнером.
- Простейшие игры в группе, на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированы спортсменов, ученых кино- и видеозаписей.
- Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

8. Общая физическая подготовка

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

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

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

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- 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 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

9. 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 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;
- 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 – мяча, размещенного на оси).

10. Техническая подготовка

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 по мячам, удобно выбрасываемым 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 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 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;

- 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 одной (в разных) направлениях;

- 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.

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.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся групп начальной подготовки

№	Наименование упражнений	Возраст 8-10 лет	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,6 – 4,8	4,3 – 4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,4 – 5,9	5,3 – 5,6
3.	Бег 60 м с высокого старта (сек.)	-	9,7 – 9,9
4.	Прыжок в длину с места (см)	155-165	160-170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (кол-во раз)	30-35	35-45

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для обучающихся групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворит.
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворит.
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо Удовлетворит.
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо Удовлетворит.

5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее От 5 до 8	Хорошо Удовлетворит.
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо Удовлетворит.
7.	Подачи справа (слева) накатом	8 6	Хорошо Удовлетворит.
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	Хорошо Удовлетворит.

Требования по подготовке:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

12. Медико-биологический контроль

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в начале и в конце учебного года, в остальных случаях по направлению тренера.

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

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

**Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп
1-5 годов обучения**

№	Содержание материала	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	1	1	1	1	1
2.	Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях	1	1	1	1	1
3.	Гигиена и режим дня спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	6	6	6	6
4.	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование	4	4	6	4	4
5.	Техника и тактика игры, методы их тренировки	9	9	10	7	7
6.	Краткие правила соревнований и их проведение	2	2	2	2	2
7.	Общая физическая подготовка	71	71	101	60	69
8.	Специальная физическая подготовка	80	80	109	94	95
9.	Технико-тактическая подготовка	346	346	549	587	577
10.	Инструкторско-судейская практика	18	18	27	42	42
11.	Контрольные нормативы	8	8	10	12	12
12.	Медико-биологический контроль	6	6	6	12	12
	ВСЕГО ЧАСОВ:	552	552	828	828	828

Содержание материала для занятий в учебно-тренировочных группах 1-5 годов обучения

Задачи:

1. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость).
2. Совершенствовать технику комбинаций и работу ног.
3. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
4. Связывать теоретические знания обучающихся со спортивной тактикой и применять их в учебно-тренировочном процессе.
5. Научить обучающихся, анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.
6. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Теоретические занятия

- История развития настольного тенниса;
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России;
- Всероссийская федерация настольного тенниса;
- Основ 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 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.

- Правила техники безопасности.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся 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. 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.

3. Техничко-тактическая подготовка

Основная техника:

1. Атакующий удар справа:

- серии из боковой позиции;

- в передвижении вперед-назад, влево-вправо;
- отражение топ-спина быстрым атакующим ударом;
- завершающий топ-спин (топ-спин удар);
- удар против подрезки;
- внезапные удары после серии накатов;
- завершающий удары в сочетании со срезкой и свечами;
- быстрые внезапные удары срезкой;
- «свечи» и удары по «свече».

2. Подача и прием подачи:

- с интенсивными вращениями, с вариативностью направления и скорости;
- выбор «коронной» подачи справа и слева;
- накатом, атакующим ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка:

- с длинным и коротким замахом;
- с боковым вращением мяча

4. Передвижение:

- с выполнением атакующего удара справа и возвратом в исходное положение;
- выбор оптимального способа передвижения

5. Стилль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:

- быстрые атакующие удары;
- атакующие удары справа, подрезки, подачи, приемы подачи;
- топ-спин из правосторонней стойки, удары с вращением;
- накат с ускорением вперед из боковой позиции;
- удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон;
- варьирование силы вращения мяча и направление ударов;
- комбинации ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, подрезка мячей с сильным нижним вращением;
- комбинации подрезки с накатом, атакующий удар из средней зоны против топ-спинов.

Стиль игры – топ-спин + атакующий удар:

1. Базовая техника:

- справа из боковой позиции;
- из наката и топ-спина с ускорением вперед;
- серийные накаты из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали;
- с усилением вращения и расширения зоны игры;
- сочетание топ-спиной с накатами с ускорением вперед;
- быстрые длинные удары справа в ближней зоне;
- завершающие удары по высокому мячу.

2. Топ-спин слева:

- в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции;
- атакующие удары из средней зоны;
- топ-спин слева в ходе обмена резаными ударами;
- наката слева из ближней и средней зон;
- сочетание топ-спинов справа и слева.

3. Подрезка:

- разнонаправленные;
- с разнообразными точками «приземления» подрезок

4. Комбинация ударов:

- сочетания топ-спинов с атакующим ударом;
- топ-спин с завершающим ударом;
- подрезка с топ-спином

5. Толчок, подставка:

- разнообразные удары толчком и подставкой

6. Подача и прием подачи:

- с разными вращениями;
- выбор подач в соответствии с индивидуальным стилем игры;
- прием подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом

7. Удар по высокому мячу:

- из средней зоны;
- из дальней зоны

8. Работа ног:

- сочетание передвижений с разными видами накатов;
- сочетание разных способов передвижения в различных игровых зонах

9. Стил ь игры – подрезка + атакующий удар:

Базовая техника:

- техника срезки;
- атакующие удары;
- удары накатом;
- техника подрезки;
- подачи и прием подачи;
- толчок – подставка;
- работа ног

Тактика:

- быстрая атака после подачи;
- контратака после обмена срезками;
- прием подачи;
- атака после подачи;
- атака после наката;
- смена способов подачи.

4. Инструкторско-судейская практика

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

Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построению тренировочного занятия-разминка, основная часть занятия 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.

**5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке
для учебно-тренировочных групп
1-2 годов обучения**

№	Наименование упражнений	Возраст 11-13 лет	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,3-4,5	4,0-4,2
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,1-5,3	4,9-5,2
3.	Бег 500 м	Без учета времени	
4.	Бег 60 м с высокого старта (сек.)	9,9-10,2	9,7-9,9
5.	Прыжок в длину с места (см.)	165-175	175-190
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	30-35	35-45
7.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (кол-во раз)	65-75	80-85

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

№	Наименование упражнений	Возраст 11-13 лет	
		Девочки	Мальчики
1.	Перемещения в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (кол-во раз)	40-50	60-65
2.	Перемещения в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 секунд (кол-во раз)	10-15	15-20
3.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (кол-во раз)	70-75	75-80
4.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (кол-во раз)	60-65	65-70
5.	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (кол-во раз)	105-110	110-125
6.	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (кол-во раз)	110-125	110-125

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

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлетворит.
2.	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо Удовлетворит.
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовлетворит.
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо Удовлетворит.
5.	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагоналям)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовлетворит.
6.	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	30 и более от 25 до 30	Хорошо Удовлетворит.
7.	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо Удовлетворит.
8.	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо Удовлетворит.
9.	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлетворит.
10.	Подача справа с верхним вращением	9 8	Хорошо Удовлетворит.
11.	Подача слева с верхним вращением	9 8	Хорошо Удовлетворит.
12.	Подача справа с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовлетворит.
13.	Подача слева с нижним вращением	10 8	Хорошо Удовлетворит.
14.	Подача справа короткая	9 7	Хорошо Удовлетворит.
15.	Подача слева короткая	9 7	Хорошо Удовлетворит.
16.	Количество попаданий в серию из 10 подач		

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

Выполнить требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса по пройденному материалу.

2. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы.
3. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.
4. Принять участие в организации и судействе соревнований

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

№	Наименование упражнений	Возрастные группы			
		13-15 лет		16-18 лет	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег по «8»	24-19	26-21	19-14	21-16
2.	Бег вокруг стола	19-16	20-18	16-13	17-16
3.	Отжим от стола	52-63	42-50	64-72	50-55
4.	Подъем в сед из положения лежа (раз/мин)	42-47	41-46	48-56	47-55
5.	Скакалка 2 отск. за 45 сек.	68-83	73-87	84-100	82-100
6.	Скакалка 1 отск. за 45 сек.	106-124	112-127	125-140	128-140
7.	Прыжок в длину с места, см	167-199	158-175	200-229	176-193
8.	Бег 60 м (сек.)	9,9-8,9	10,7-9,7	8,8	9,6-9,0

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

№	Наименование упражнений	Возрастные группы			
		13-15 лет		16-18 лет	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1.	Перемещения в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (кол-во раз)	45-50	55-65	50-55	60-65
2.	Перемещения в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 секунд (кол-во раз)	15-20	20-25	20-22	30-35

3.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (кол-во раз)	75-80	95-100	80-85	120-125
4.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (кол-во раз)	80-90	90-95	95-100	100-105
5.	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (кол-во раз)	150-165	165-180	185-210	195-215
6.	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (кол-во раз)	150-170	155-185	200-220	195-220

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

№	Наименование технического приема	Возраст 13-15 лет	
		Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	65 и более от 55 до 65	Хорошо Удовлетворит.
2.	Накат слева по диагонали	65 и более от 55 до 60	Хорошо Удовлетворит.
3.	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагонали)	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовлетворит.
4.	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	40 и более от 30 до 40	Хорошо Удовлетворит.
5.	Топ-спин справа с подрезки	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлетворит.
6.	Топ-спин слева с подрезки	8 и более от 5 до 8	Хорошо Удовлетворит.
7.	Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	2 и менее от 4 до 6	Хорошо Удовлетворит.
8.	Подача справа с боковым вращением	9 7	Хорошо Удовлетворит.
9.	Подача слева с боковым вращением	9 7	Хорошо Удовлетворит.
10.	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 7	Хорошо Удовлетворит.
11.	Подача справа с ложным движением	8 6	Хорошо Удовлетворит.
16.	Количество попаданий в серии из 10 подач		

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

№	Наименование технического приема	Возраст 16-18 лет	
		Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	90 и более от 80 до 90	Хорошо Удовлетворит.
2.	Накат слева по диагонали	95 и более от 85 до 95	Хорошо Удовлетворит.
3.	Топ-спин справа с подрезки	2 серии по 12 раз 2 серии по 8 раз	Хорошо Удовлетворит.
4.	Топ-спин слева с подрезки	2 серии по 10 раз 2 серии по 6 раз	Хорошо Удовлетворит.
5.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	8 очков 6 очков	Хорошо Удовлетворит.
6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом	8 очков 6 очков	Хорошо Удовлетворит.
Количество попаданий в серии из 10 подач			

Требования по подготовке:

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.

5. Медико-биологический контроль

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в начале и в конце учебного года, в остальных случаях по направлению тренера.

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

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

Литература для обучающихся

1. Амелин, А.Н. Для успешных тренировок (об организации самостоятельных тренировок в настольном теннисе) [Текст]/ А.Н. Амелин. – М.: Спортивные игры, 1982. – 120 с.
2. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст]/ Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 210 с.
3. Богушас В. Играем в настольный теннис. [Текст]/ В. Богушас. – М.: Просвещение, 1987. – 216 с.
4. Богушас, В. Обучение и тренировка в настольном теннисе [Текст]/ В. Богушас. – М.: Просвещение, 1989. – 220 с.
5. Захаров, Г.С. Настольный теннис. Теоретические основы [Текст]/ Г.С. Захаров. – Ярославль: ФиС, 1990. – 136 с.
6. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой [Текст]/ Л.К. Серова. - Ленинград: «Феникс», 1989. – 1989. – 314 с.
7. Шпрах, С.Д. Тактика подачи [Текст]/ С.Д. Шпрах // Настольный теннис. Информационно-методический бюллетень. – 1993. - № 8. – С. 30-33
8. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]/ М.Я. Набатникова. – М.: Советский спорт, 1996. – 320 с.

Литература в помощь педагогу

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис [Текст]/ А.Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982. – 132 с.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис [Текст]/ Г.В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990. – 214 с.
3. Барчукова, Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе [Текст]/ Г.В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 134 с.
4. Барчукова, Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе [Текст]/ Г.В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1996. – 220 с.
5. Богушас, В. Последовательность обучения технике настольного тенниса [Текст]/ В. Богушас. – М.: Просвещение, 1998. – 210 с.
6. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена [Текст]/ Л.В. Волков. – М.: Просвещение, 1998. – 210 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]/ Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2000. – 338 с.
8. Набатникова, М.Я. Основы спортивной тренировки [Текст]/ М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1998. – 230 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 214 с.
10. Лебедев, О.Е. Дополнительное образование детей [Текст]/ О.Е. Лебедев. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 440 с.

Психологическая подготовка

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

В психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся высоких спортивных результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к занятиям (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и послесоревновательную).

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

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

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие персонально-важных способностей – координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Прежде чем готовить обучающихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований и опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладением методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.

3. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.

4. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

5. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику напряжений.

Ввиду объемности психологической подготовки составляется план-схема на весь годичный цикл подготовки.

Общеподготовительный этап

Задачи:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний по психике человека, психических состояниях, методах психорегулирования.

6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию; подчинение самоприказу; успокаивающая и активизирующая разминка; дыхательные упражнения; идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка; успокаивающий массаж.

7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта, сосредоточение внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления.

Средства и методы:

1. Постановка перед обучающимися трудных, но выполнимых задач; убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. То же, что и во втором разделе.

4. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающегося как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях.

5. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.

6. Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время занятий, применяя обычную методику обучения: объяснения, многократное упражнение в применение осваиваемых приемов.

7. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Соревновательно-подготовительный этап

Задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

Средства и методы:

1. Совместно с обучающимся определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
3. Разработать комплекс действий обучающегося перед соревнованием, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
4. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировочных занятий, прикидок, учебных соревнований.
5. Готовясь к основным соревнованиям провести обучающегося через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
6. Путем самоанализа определить индивидуально-эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.

Соревновательный этап

Задачи:

1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.
4. Снятие соревновательного напряжения.

Средства и методы:

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности обучающегося, убеждение его в возможности решить поставленные задачи.

2. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний.

3. Применение индивидуального значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.

4. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные психорегулирующие мероприятия.

Для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения

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. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

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 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.

Для учебно-тренировочных групп 2-3 годов обучения

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 психофизиологических 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 идеомоторная тренировки;
- тренировочные и соревновательные игры с установками тренера;

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

Для учебно-тренировочных групп 4,5 годов обучения

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 в группах УТГ 4-5 годов обучения:

- 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.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы средств и условий восстановления.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

Для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения

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 на занятии подвижных игр и эстафет.

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

Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание.

Для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

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

Средства восстановления:

- педагогические: являются основными, так как 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: обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углубленной специализации привлекаются психологи.

- медико-биологические: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня и сауна.

Для учебно-тренировочных групп 2-3 годов обучения

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);

- 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, гидротерапия (гидромассаж, душ, баня, сауна), применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Для учебно-тренировочных групп 4,5 годов обучения

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);

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе), 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, самоприказы, самоубеждение, 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, гидротерапия (массаж, самомассаж, контрастный душ, 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.

Воспитательная работа

Задачи 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, упорства 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;

- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСШ-5. Работа с родителями воспитанников. Связь с общеобразовательными школами.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий, участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение воспитанников к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример педагога (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, участие всех в деятельности коллектива;
- наставничество и шефская работа старших с младшими воспитанниками.

Приемы и методы организации учебно-тренировочного процесса

Методы спортивной тренировки раскрывают практические вопросы, касающиеся способов применения физических нагрузок и включают две группы:

1. Методы строго регламентированного упражнения – является основным методическим приемом в процессе учебных занятий и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Использование методов этого направления позволяет:

- Обучать двигательным действиям любой сложности;
- Строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- Избирательно воздействовать на воспитание отдельных физических качеств;
- Обеспечивать индивидуальный подход к обучающимся в процессе физического воспитания;
- Использовать физические упражнения на занятиях с детьми различного возраста.

В практике спортивной тренировки различают две группы методов регламентированного упражнения: методы, направленные на обучение двигательным действиям и методы, направленные на воспитание физических качеств.

2. Обучение двигательным действиям.

Метод целостного разучивания заключается в том, что двигательное действие разучивается и отрабатывается при целостном многократном его повторении, что позволяет осваивать технику двигательного действия при постоянном взаимодействии его частей, сохранении ритма и общей структуры. Данный метод используется в настольном теннисе при начальном разучивании сравнительно несложных по технике выполнения или таких, расчленять которые без искажения выделяемых частей невозможно. Он особенно эффективен при необходимости закрепления и совершенствования двигательного действия.

Примером может служить обучение завершающий удар, топ-спиной.

Метод обучения двигательным действиям по частям, при котором система движений расчленяется на относительно самостоятельные части, которые разучиваются последующим соединением в единое целое.

Выделяемые части двигательного действия могут выполняться в виде подводящих упражнений.

В настольном теннисе используются подводящие упражнения:

- подачи: имитация на тренажере «колесо», подачи без ракетки через сетку;
- накаты: имитация на «колесе» и без него;
- подрезка: игра на щит – тренажере, с отскока от стены.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств:

1. Повторный метод – основная цель – выполнять движения, действия, задания определенное количество раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них.

2. Игровой метод - цель которого решать не только задачи тренировки, посредством подвижных игр, но и также обучение и воспитание волевых качеств.

3. Соревновательный метод – выполнение упражнений в форме соревнований. Он стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил и способностей обучающихся.

Все это происходит на фоне высокого эмоционального напряжения и позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех двигательных навыков, которые они должны выполнять на соревнованиях. Несоблюдение этого условия может нанести существенный вред их здоровью.

Методы наглядного (сенсорного) воздействия.

Методы словесного воздействия на обучающихся являются обязательными и постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. Это методы рассказ, описания, объяснения; методы команды, распоряжения, указания; методы разбора, замечания, словесной оценки.

Методы наглядного (сенсорного) воздействия способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа сенсорных органов (органов чувств) человека. Наибольший эффект достигается при

использовании органов зрения, слуха и двигательных (кинестетических) ощущений.

Метод зрительной наглядности подразделяется на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

Метод слуховой (звуковой) наглядности заключается в использовании звуков как, помогающих уточнять пространственные и временные характеристики движений. При использовании звуков сигналов необходимо учитывать время двигательной реакции обучающихся и подавать сигналы с соответствующим опережением.

Методы и приемы двигательной наглядности направлены на организацию восприятия обучающимися ощущений, поступающих от двигательного аппарата (от двигательного анализатора). Хорошо обеспечивают двигательные ощущения тренажеры, специально созданные для обучения игры в настольный теннис. Применяются также: жонглирование мячом в парах без стола; «спарринг-партнер», электро-тренажеры; работа в парах с большим количеством мячей; специальные физические упражнения с имитацией работы рук и постановкой ног.

Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление	Резкое переутомление
1. Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2. Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступление солей на коже
3. Дыхание	Учащенное (до 22-26 в мин.)	Учащенное (38-46 в мин.), Поверхностное	Очень учащенное (более 50-60 в мин.) через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4. Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе	Резкое покачивание при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5. Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему миру	Измощенное выражение лица, сильная сутулость, апатия, жалобы на очень сильную слабость, учащенное сердцебиение, головная боль, жжения в груди, тошнота, рвота
6. Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
7. Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд. Восприятие только громких команд
8. Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний и травм

Наименование заболевания (травмы)	Срок	Примечание
Ангина	Через 2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием
Острые респираторные заболевания	Через 1-3 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос
Острый отит	Через 3-4 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	Через 1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания)
Плеврит	Через 1-2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуется плавание, гребля, зимние виды спорта.
Грипп	Через 2-3 недели	Необходимы наблюдения

		врача, ЭКГ контроль
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия и др.)	Через 1-2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль
Острый нефрит	Через 2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Гепатит инфекционный	Через 6-12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	Через 1-2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	Впервые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача – невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол)
Растяжение мышц и связок	Через две недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через шесть месяцев после операции	Предварительно необходима лечебная физкультура

Стретчинг и тейпирование в настольном теннисе

Гибкость – это амплитуда движения в суставе или в группе суставов спортсмена. При развитии гибкости возрастают скорость, чувство равновесия, ловкость, совершенствуются и другие физические качества. Кроме того, развитие гибкости помогает избежать травм опорно-двигательного аппарата, свести их к минимуму. Значительная степень закрепощенности мышц, их болезненность могут быть преодолены, если правильно выполнять упражнения на гибкость перед каждой тренировкой или игрой.

Упражнения стретчинга являются обязательной частью разминки. После общей разминки от 5 до 15 мин. должны обязательно следовать упражнения стретчинга. Кроме того, несколько упражнений стретчинга, приводящих определенные мышцы в нормальное положение, включаются после тренировки.

Гибкость улучшается и поддерживается только в результате соблюдения всех обязательных положений стретчинга, за счет правильности выполнения упражнений на растяжение.

Они выполняются в медленном темпе. Таким же медленным должно быть дыхание, ритмика его все время должна контролироваться. При наклоне вперед выполняется выдох, а потом медленно вдох, если вы задерживаете тело в этом положении. Сдерживать дыхание нельзя в любом случае. Если в позе стретчинга нормальное дыхание все же затрудняется, это говорит о недостаточности расслабления. Для лучшего расслабления рекомендуется умственный счет секунд каждого упражнения. Это дает возможность поддерживать правильный ритм дыхания достаточно долгий период времени. В процессе привыкания к стретчингу от мысленного счета можно отказаться.

Приверженность этой программе поможет уменьшить вероятность травм и улучшит общее выступление спортсмена. Растяжения мышц, надрывы связок могут быть уменьшены, а скорость передвижения атлета и выполнения технико-тактических действий увеличена по мере роста формы и гибкости, особенно в таких суставах, как плечевой, тазобедренный, лучезапястный, коленный (т.е. в наиболее подверженных травмам).

С помощью предлагаемой системы упражнений могут быть снижены болевые ощущения от крепатуры. Основой правильной разминки и стретчинга являются медленные, расслабляющие индивидуальные упражнения, сконцентрированные именно на той группе мышц, на которую

направлено данное упражнение. Поэтому упражнения, включающие грубое напряжение любых мышц, такие, например, как серии прыжков или растяжения сразу после входа в зал, исключены из данной программы. Они могут оказаться вредными для атлета. Таким образом, после разминочной пробежки упражнения должны быть выполнены в том порядке, в котором предлагаются в данной программе. Программа данных упражнений на гибкость предполагает, что они будут выполняться перед и после каждого тренировочного занятия, в каждый тренировочный день. Кроме того, в выходные дни каждая главная группа мышц должна растягиваться. Таким образом, будут уменьшаться болевые ощущения от крепатуры и от другого рода закрепощения мышц, которые будут задействованы в силовых упражнениях на следующих занятиях – силовых упражнениях определенной направленности. Далее следуют упражнения на растяжение мышц, задействованных в беговых упражнениях, затем беговые упражнения и наконец упражнения на растяжение, для того, чтобы спортсмен слегка остыл.

Вот несколько важных моментов, на которые спортсмен должен обратить внимание, чтобы добиться хорошего растяжения всех мышц.

Первое – расслабление.

Второе – каждое упражнение выполняется с особой концентрацией на той группе мышц, которая растягивается.

Третье – каждое упражнение выполняется индивидуально, т.е. до индивидуального предела, до момента легкого дискомфорта. После этого растяжение несколько ослабляется, потом закрепляется и задерживается.

Естественно, в начале применения упражнений стретчинга ряд поз в представленном виде выполнить невозможно.

Форсировать процесс стретчинга нельзя – нужно неукоснительно соблюдать принципы постепенности и систематичности.

С помощью предлагаемой методики можно управлять процессом стретчинга как посредством индивидуализации нагрузок, так и подбором поз для коллективного исполнения с взаимоконтролем спортсменов, а также путем использования метода круговой тренировки со сменой мест выполнения упражнения в соответствии с рядом подготовленной карточкой задания, или обмена ими.

Предлагаемая программа из упражнений стретчинга может быть использована в других видах спорта.

Она предназначена для учебных занятий и тренировок при первоначальном обучении настольному теннису и другим видам спорта в учебных заведениях, а также для самостоятельных индивидуальных и групповых занятий.

1. «Замок»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, левая снизу, фиксация, затем поменять положение рук.

2. «Карандаш между лопатками»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти в замке внизу – сзади.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы.

3. «Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты.

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, фиксация позы на 30 с. Выполнить упражнение в другую сторону.

4. «Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч.

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться. Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп, в этой позе возможны дыхательные упражнения.

5. «Выкрут»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.

6. «Качалка»

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, фиксация позы.

Б) прогнуться, хват за нижнюю треть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота

7. «Верблюд»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч:

- А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы
- Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы
- В) ладони на полу, фиксация позы

8. «Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы
- Б) поменять ногу

9. «Складка»

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты:

- А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы
- Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

10. «Перочинный нож»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед-вместе:

- А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы
- Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы
- В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног.

11. «Печать»

И.п. - лежа на спине, руки врозь:

- А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу на левую, фиксация позы
- Б) то же левой ногой

12. «Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед.

- А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу, фиксация позы, поменять позиции ног.
- Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу

13. «Лотос»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед.

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдох и нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация положения

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног.

14. «Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны.

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхности голеней и ступней, руки сверху на голени, фиксация позы.

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы

15. «Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног;

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги. Правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиции ног.

16. «Аршин»

И.п. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы;

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы;

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

17. «Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы.

Б) поменять ногу

18. «Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;

Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы.

В) то же другой ногой.

19. «Лук»

И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице зафиксировать позу

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад – вверх, зафиксировать позу;

В) выполнить упражнение в другую сторону

20. «Буква «О»

И.п. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч.

А) правую ногу отвести назад, не отрывая от пола, фиксация позы, поменять ноги;

Б) упор впереди, стопы вывернуть, носки вместе, фиксация позы с опорой на тыльные поверхности стоп.

Основные термины и определения

Настольный теннис – индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в два очка.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

Система подготовки игроков в настольный теннис – комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать наивысшие спортивные результаты и отвечающих модельных характеристикам сильнейших игроков.

Тактическая подготовка теннисистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техническая подготовка теннисистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Ракетка – спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и накладок различного типа.

Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, изготовленная из цельного куска многослойной фанеры или деревянной доски одинаковой толщины и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки. В ракетке различают ручку, шейку, головку ракетки, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны – со стороны ладони и тыльной стороны – со стороны внешней части кисти.

Ручка ракетки – удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

Головка ракетки – лопасть ракетки, используемая для выполнения ударов по мячу.

Игровая поверхность – плоскость ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания ракетки оклеивается накладками.

Ребро ракетки – узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

Шейка ракетки – узкая часть ракетки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

Накладка – резиновый и / или губчатый материал. Покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные, состоящие из одного слоя резины, - жесткая ракетка, либо состоящие из двух слоев – сэндвич (мягкая ракетка) – нижнего слоя губчатой, пористой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий, или обратный, сэндвич). Губка – прокладка из пористой резины в накладке ракетки – сэндвич.

Закрытая ракетка – положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под острым углом к игровой поверхности стола.

Открытая ракетка – положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под тупым углом к игровой поверхности стола.

Мяч – спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса – шарик из матового целлулоида или подобной массы, белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – 2,7 г.

Теннисный стол – специальный стол прямоугольной формы (длина – 2,74 м, ширина – 1,525 м, высота – 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Разделен на две равные части сеткой. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность, ребро и боковую поверхность стола. Обычно столы темно-зеленого или синего цвета.

Сетка – инвентарь, сетка высотой 15,25 см, длиной 183 см, делящая стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Счетчик – специальное приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

Тренажер- аппарат, специальное устройство, средство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками, их совершенствования. В настольном

теннисе это роботы, диски (ролики), стенки-отражатели, мишени, специальные ракетки.

Партия (сет) – часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников) должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Очко – розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча. Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

Хватка – способ держания ракетки. Различают вертикальный и горизонтальный способы и их разновидности, модификации.

Подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

Толчок – технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в основном выполняется новичками.

Откидка – пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Подставка (удар с полулета) – вариант толчка, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед; используется энергия мяча, приданная ему соперником. Различают активную и пассивную подставки.

Топ-спин – технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

Накат – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

Подрезка – технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.