**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования–** Д**етско-юношеская спортивная школа МО Эвено – Бытантайского национального улуса Республики Саха (Якутия)**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)    Е.Д.Прокопьев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (фамилия и инициалы) |

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

**Срок реализации – 8 лет**

**Возраст обучающихся – от 7 до 18 лет**

Утверждена решением педагогического совета школы.

Протокол №5 от 12.05.2014 г.

п.Батагай – Алыта, 2016 год.

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа рассчитана на 8 лет обучения детей в возрасте от 7 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Программа разработана с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**1.2. Основные задачи**

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
* воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;
* обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
* подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

В соответствии с положениями определены следующие задачи для групп настольного тенниса объединений дополнительного образования:

* подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;
* подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

**1.3. Режим работы**

Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 8 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группа настольного тенниса комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисляемых в группу. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице 1

*Таблица 1*

**Режим учебно- тренировочной работы**

**и требования по спортивной подготовленности в ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год**  **обучения** | **Мини-мальный возраст зачисления** | **Мини-мальное число обучающихся в группе** | **Макси-**  **мальное количест-во часов** | **Требование по спортивной подготовке** |
| Начальной подготовки | 1 год | 7 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по  О. Ф. П. |
| 2 год | 8 | 14 | 9 |
| 3год | 8 | 12 | 9 |
| Учебно- тренировочный | 1 год | 8 | 10 | 12 | Выполнение нормативов по  О. Ф. П.,  С. Ф. П. и технической подготовке |
| 2 год | 10-12 | 8 | 14 |
| 3 год | 10-12 | 8 | 16 |
| 4 год | 10-12 | 8 | 18 |
| 5 год | 10-12 | 6 | 20 |

*Таблица 2*

**Выполнение разрядных нормативов в зависимости**

**от возраста начала занятий настольным теннисом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  **лет** | **Разряд** | | | | | | | |
| **II юн.** | **I юн.** | **III** | **II** | **I** | **КМС** | **МС** | **МСМК** |
| 7-8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 18-20 |
| 9-10 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18-20 |
| 11 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18-20 |
| 12-13 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18-20 |
| 14 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 17 | 19-21 |
| 15 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20-22 |
| 16-17 | 14 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 18 | 20-23 |

**2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА**

**ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Непременным условием для приема в группу является успешная учеба в школе. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

*Задача первого этапа —* привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

*Задача второго этапа —* тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно- переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

*Таблица 4*

**Нормативы по физической подготовке новых теннисистов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Возрастные категории** | | | | | | | | | |
| **7-8 лет** | | **9-10 лет** | | **11-12 лет** | | **13-14 лет** | | **Элитные**  **спортсмены** | |
| **Рез.** | **Очки** | **Рез.** | **Очки** | **Рез.** | **Очки** | **Рез.** | **Очки** | **Рез.** | **Очки** |
| 1 | Дальность  отскока  мяча, м | 3,5-4,5 | 1-11 | 4,55-5,55 | 12-32 | 5,6-6,45 | 33-50 | 6,46-7,45 | 51-75 | 7,48-8,20 | 76-100 |
| 2 | Бег по  «восьмёрке», с | 43-32,6 | 1-11 | 32,7-27 | 12-32 | 26,7-21 | 32-51 | 20,8-16,2 | 52-75 | 16-11,2 | 76-100 |
| 3 | Бег вокруг  стола, с | 34-23,7 | 1-11 | 23,8-20,2 | 12-30 | 20,1-18,2 | 31-50 | 18,1-15,7 | 51-75 | 15,6-13,2 | 76-100 |
| 4 | Перенос  мячей, с | 54-45 | 1-10 | 44,5-35 | 11-30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 | 25,8-21 | 76-100 |
| 5 | Отжимание от  стола,  раз/мин | 25-35 | 1-11 | 36-45 | 12-30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5-67,5 | 51-75 | 68-80 | 76-100 |
| 6 | Подъем в  сед. из  положения лежа,  раз/мин | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28-34 | 31-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 |
| 7 | Прыжки  со скакалкой  одинарные  за 45 с | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12-30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 |
| 8 | Прыжки  со скакал-  кой двойные  за 45 с | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 |
| 9 | Прыжки в  длину, см | 103-113 | 1-11 | 114-152 | 12-31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 | 216-240 | 76-100 |
| 10 | Бег 60 м, с | 13,8-12,0 | 1-10 | 11,9-10,9 | 11-30 | 10,9-10,14 | 31-50 | 10,1-9,14 | 51-75 | 9,1-8,5 | 76-100 |

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом их которых предусматривается решение определенных задач.

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

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

– планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

– переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;

– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

– постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**3.2.Этап начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

**3.3.Учебно-тренировочный этап**

**(до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

5. Выявление задатков и способностей детей.

6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.

7. Овладение основами тактики игры.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

**Учебно-тренировочный этап**

**(свыше 2-х лет - этап углубленной тренировки)**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.

2. Развитие специальных физических качеств.

3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.

4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.

5. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение Различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

**Учебный план на 40 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **ГНП** | | | **УТГ** | | | | |
| **1 год обуч.** | **2 год обуч.** | **3 год обуч.** | **1 год обуч.** | **2 год обуч.** | **3 год обуч.** | **4 год обуч.** | **5 год обуч.** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 24 | 24 | 24 | 24 | 36 | 36 | 36 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 130 | 130 | 110 | 130 | 110 | 124 | 120 |
| 3 | Спец. физическая подготовка | 65 | 86 | 86 | 110 | 130 | 140 | 164 | 150 |
| 4 | Техническая подготовка | 72 | 108 | 108 | 138 | 166 | 140 | 165 | 195 |
| 5 | Тактическая подготовка | 25 | 43 | 43 | 86 | 98 | 140 | 165 | 195 |
| 6 | Игровая подготовка | 26 | 43 | 43 | 55 | 66 | 82 | 82 | 98 |
| 7 | Соревнования | 12 | 22 | 22 | 55 | 66 | 108 | 124 | 166 |
| 8 | Контрольно-переводные нормативы | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| 9 | Инструкторская и судейская практики | - | - | - | 6 | 8 | 12 | 12 | 12 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 24 | 24 | 48 | 48 | 48 |
| 11 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
|  | **Всего** | **312** | **468** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** |

**4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛАПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ** **ТЕННИС ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структур­ным блокам планирования.

**Подготовительный период**

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периодаявляется созда­ние условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а имен­но: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периодаявляется подведе­ние теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенство­вание общей и специальной физической подготовленности теннисиста; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к пред­стоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

**Соревновательный период**

Задачей этого периода является достижение теннисистами наилуч­ших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальней­шее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочная работа стро­ится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются не­достатки в подготовленности теннисиста, на основании которых стро­ится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревно­вание необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

**Переходный период**

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической

и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный про­цесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, кото­рый также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько со­кращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присут­ствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарно­го плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следу­ет придерживаться при определении преимущественной трениро­вочной направленности тех или иных упражнений. Руководству­ясь этими методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты трени­ровочных занятий.

**Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторон­ней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям на­стольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные дви­гательные конструкции базовой техники, применять тактические зада­ния с использованием освоенных технических элементов. Развивать спо­собность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный ак­цент сделать на воспитании скоростных и координационных способ­ностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсив­ность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, орга­низованность и дисциплинированность.

2.  Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использо­ванием пройденных технических элементов. В конце возрастного пе­риода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры -атакующему и защитному.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6.  Повышать интерес учащихся к занятиям по физической под­готовке.

7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

Программный материал занятий.Педагогическая ориентировка для тренеров

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

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

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Мно­гократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой по­верхностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Учебно-тренировочный этап**

**(учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)**

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное вни­мание уделяется разносторонней физической подготовке, повыше­нию уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему рас­ширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в со­ревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсме­нов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с осо­бенностями стиля, не забывая при этом о технической подготов­ленности. Формировать и совершенствовать ключевые элемен­ты стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке тех­ники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортив­ной тренировкой. Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное вни­мание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной вынос­ливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

Основные направления учебно-тренировочного этапа

1.  Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стрем­ление к идеалу.

2.  Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Приме­нять упражнения тактической направленности при игре в паре. К кон­цу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3.  Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенство­вания механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством са­моконтроля и саморегуляции.

5.  Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных сти­лей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Программный материал занятий. Педагогическая ориентировка для тренеров

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

Базовая техника

1.  Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения уда­ров из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным обра­зом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управле­ние темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению рит­мом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно про­водить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

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

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

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершен­ствование других видов подач. 7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8.  Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

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

2.  Стремительная подача справа с верхним вращением, удар под­ставкой слева из левого угла.

3.  Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4.  Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

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

**Учебно-тренировочный этап**

**(учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения)**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовлен­ности, и на этой базе повышение уровня специальной физической ра­ботоспособности, развитие специальных физических качеств, овла­дение техническими навыками .

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортив­ных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполне­ние контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спорт­смена. Формировать всестороннюю технику.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответ­ствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочета­нии со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игро­вую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6.  Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8.  Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + за­вершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8.  Официальные соревнования.

**5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Учебный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Этап начальной подготовки** | | | | **Этап учебно-тренировочный** | | | |
| **Год обучения** | | | | **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** |
| Физическая культура и спорт России | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | - |
| Профилактика травматизма в спорте | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Планирование и контроль подготовки | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| Основные техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Основные тактики игры и техническая подготовка | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Установка на игру и разбор результатов | - | 4 | 5 | 20 | 20 | 26 | 30 | 40 |
| **Всего, ч** | **10** | **12** | **12** | **32** | **32** | **46** | **50** | **70** |

**6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

– контроль соревновательной деятельности;

– контроль тренировочной деятельности;

– контроль за состоянием спортсменов.

***Контроль за соревновательной деятельностью*** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

– контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

– контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

– контроль тренировочной деятельности;

– контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

– контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

***Контроль тренировочной деятельности*** осуществляется по следующим направлениям:

– контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

– контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

***Контроль состояния спортсмена*** осуществляется по следующим разделам:

– состояние здоровья спортсменов;

– функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

– контроль уровня развития физических качеств;

– степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной деятельности.

**7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется медицинским работником ЦРБ. Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским работником ЦРБ. Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

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

– режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

– разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

– тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

– схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

– интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

– спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для проведения таких исследований используют стандартные тестирующие процедуры PWC170 на велоэргометре или «степ-тест» на ступеньке с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

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

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Наиболее прост в применении, так как не требует специальной аппаратуры, «степ-тест». Испытуемый нашагивает на четыре счета на ступеньку, ставя поочередно то две ноги на ступеньку, то две ноги на пол.

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

Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле N - 1,3 х Р х п х h (кгм/мин); где N - работа (кгм/мин); Р - масса испытуемого, кг; п - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.Наиболее информативным является показатель PWC]70, рассчитанный на килограмм массы тела. При этом для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины функциональной подготовленности - 20-21 кгм/мин/кг, для спортсменок - 16-18 кгм/мин/кг.

**8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Чтобы успешно решать задачи, стоящие перед спортивной школой, в процесс многолетней подготовки учащихся должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- корригирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- рациональное питание, витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 – 38 С продолжительностью 12-15 минут, прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28 С продолжительностью 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90 С,2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

**9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

***Воспитательные средства:***

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные мероприятия:***

* торжественный прием вновь поступивших в группу;
* проводы выпускников;
* просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
* проведение тематических праздников;
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
* тематические диспуты и беседы;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

**10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

***По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:***

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники

приема у товарища по группе.

5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

8. Уметь руководить командой на соревнованиях.

9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.

3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

4. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

**Список литературы**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2000.
3. Барчукова, Г. В Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
5. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.
6. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова ;
7. Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
8. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.
9. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.
10. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
11. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
12. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
13. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
14. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.