

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 3 г. Новошахтинска

РЕКОМЕНДОВА ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
«31» марта 2023года
ПРОТОКОЛ № 5 ОТ 31.03.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБУ ДО СШ № 3
С.В.СИДОРОВ
Приказ № «28» от 31.03.2023г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Программа разработана на основе ФССП по настольному теннису.
Срок реализации программы: 3 года.

Программа разработана:

Шафоростовой С.В. тренером-преподавателем
отделения настольного тенниса

Рецензиаты:

Калина Е.В., зам. директора по УВР,
Сосунов В.М., зам. директора по СМР

Управление образования Администрации
города Новошахтинска

2023 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп
- 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности
- 2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп
- 2.10. Структура годичного цикла

3. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки
- 3.3. Планирование спортивных результатов
- 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий
- 3.6. Психологическая подготовка и воспитательная работа
- 3.7. Восстановительные средства и мероприятия
- 3.8. Антидопинговые мероприятия
- 3.9. Инструкторская и судейская практика

4. Система контроля и зачётные требования

5. Перечень информационного обеспечения

6. План физкультурно-спортивных мероприятий

1. Пояснительная записка

Настольный теннис (также употребляется название пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Игра происходит на столе размером 2,74×1,52 м и высотой 76 см. Стол изготавливается из плотных материалов (ДСП, алюминий, пластик), обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см. При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Диаметр мяча 40 мм, масса 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 по 2013 год мячи других цветов на международных соревнованиях не использовались, в 2014 проводились эксперименты с двухцветными мячами.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи). Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

2. Нормативная часть.

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований по виду спорта настольный теннис, в основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков. Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ФЗ-273, нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» ФЗ-329. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 18 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-3С «Об образовании в Ростовской области».

. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в МБУ ДО СШ № 3. Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис.

В программе даны 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.

Основные задачи:

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 МБУ ДО СШ № 3:

- 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.

2.4.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Группы начальной подготовки это часть основного базового обучения.

Возраст занимающихся в группах - от 7 до 18 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки(б.у.)	3	7	10-18

2.5.Соотношение объёмов тренировочного процесса.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (б.у.)	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка	31-33%	30-32%
Специальная физическая подготовка	21-23%	21-23%
Техническая подготовка	21-23%	21-23%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30-32%	30-32%
Технико-тактическая	8-10%	9-11%

(интегральная) подготовка		
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5-7%	5-7%

Учебный план отделения настольного тенниса составляется на очередной учебный год исходя из вышеприведённых объёмов, утверждается директором СШ и является нормативным для планирования своей деятельности всем тренерам-преподавателям отделения.

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом физкультурно-спортивных мероприятий СШ, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. В СШ предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, городские, областные, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются на: основные, отборочные, контрольные. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам настольного тенниса;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.7. Режим тренировочной работы

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки(б.у.) 2-х часов;

Продолжительность академического часа 40 мин.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно- телекоммуникационной сети «Интернет».

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Соблюдение требований медицинского обеспечения тренировочного процесса включают:

- медицинскую комиссию 1 раз в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям настольным теннисом:

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания.

Возрастные требования.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

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

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

В возрасте 14-17 лет спортсменов интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14—15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем

упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С возраста 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности спортсменов.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.9. Предельные тренировочные нагрузки.

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 208 до 728 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2 до 5 и более;
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 2-3;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств, для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки обучающиеся должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени

наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л. Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в 15 виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения. Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

2.10. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки(б.у.)	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	2
Отборочные	-	-
Основные	2	4
Количество встреч	20	30

2.11. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеются в оперативном управлении спортивный комплекс с игровым залом 36x18, тренажёрным залом S=184 кв.м., 25-и метровым плавательным бассейном, на территории учреждения имеется ограждённая многофункциональная спортивная площадка 40x20 м. В наличии в достаточном количестве имеется спортивный инвентарь для занятий.

2.12. Требования к количественному и качественному составу групп

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки(б.у.)	1	8	12 - 15	25	Выполнение нормативов по ОФП
	2-3	9			

2.13. Структура годичного цикла

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения спортсменами наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка. Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; 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 спортсменами 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.). Тренировочный процесс 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 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.

Этап начальной подготовки (б.у.)

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного 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 спортсменов 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 спортсменов 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.

3. Методическая часть программы.

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в течение календарного года, в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели в году, из них 46 недель – непосредственно в условиях СШ, а остальные 6 недель могут проводиться в условиях спортивно – оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период

активного отдыха, годовым графиком, разработанным СШ самостоятельно и утверждённым директором.

Данная программа составлена для отделения настольного тенниса МБУ ДО СШ № 3 и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на 8 лет.

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением средств обучения и восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, реальной организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам, заданиям;
- участие в соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практика;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;
- медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия.

Основными задачами СШ на этапах многолетней подготовки являются: развитие массового спорта

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности:

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям по настольному теннису допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер должен заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания. Спортсмен должен снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций, надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой, тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола, провести физическую разминку, внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер должен следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц, следить за спортсменами во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке, не давать спортсменам излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой, уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Спортсмен должен не выполнять упражнения без предварительной разминки; не размахивать ракеткой, бить по мячу только в заданном направлении, не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему, не заходить в игровую зону играющей пары, при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие спортсмены, не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами, не выполнять удары без разрешения тренера, при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера, при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки, соблюдать игровую дисциплину. При плохом самочувствии прекратить занятия и при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру. Все спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен убрать спортивный инвентарь в места для его хранения, организованно покинуть место проведения занятия, переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру. За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе. При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей и

зрителей. Ответственность за обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на главного судью, заместителя главного судьи по безопасности.

Требования безопасности в период соревнований и в пути следования: К мерам по обеспечению безопасности относятся: подготовка и расстановка спортивного инвентаря и оборудования, поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований, организация противопожарных мероприятий, организация медицинских профилактических мероприятий во время соревнований, Ответственность за жизнь и здоровье участников соревнований в пути следования и в период нахождения на соревнованиях, а также за выполнение всеми участниками правил техники безопасности, соблюдение дисциплины и порядка, несут руководители команд.

3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в учебном плане.

Учебный план

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки(б.у.)	
	До года	Свыше года
	Количество часов в неделю	4
Общая физическая подготовка	67(32%)	97(31%)
Специальная физическая подготовка	46(22%)	69(22%)
Техническая подготовка	64(31%)	97(31%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19(9%)	31(10%)
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12(6%)	18(6%)
Всего:	208	312

3.3. Планирование спортивных результатов.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и напоследующие. Планируемые результаты фиксируются тренером –преподавателем. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и настольном теннисе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно- педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно- гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно- педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм обучающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задаче и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно- педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения руководителя СШ, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки. Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает

состояние обучающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – педиатром городской поликлиники.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена. Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки

3.5. Программный материал для практических занятий (рекомендательно).

На возрастном уровне **групп начальной подготовки(б.у.)** 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 половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

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

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:

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

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

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

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

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

Базовая тактика

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

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

- выполнение подач разными ударами;

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

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

3.6. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Психологическая подготовка.

На различных этапах возрастных уровней, юные спортсмены часто испытывают (перед соревновательной деятельностью или во время него) сложное эмоционально-волевое состояние, которое начинает оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Такие срывы часто определяются психологическими факторами, которые гораздо труднее выявить и учесть, чем, например, степень физической, технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Положительные эмоции (хорошее настроение, уверенность в результате) укрепляет волю, и наоборот отрицательные эмоции (подавленность, неуверенность, боязнь поражения) могут неблагоприятно сказаться на психике.

Основной задачей психологической подготовки юного спортсмена к предстоящим соревнованиям является формирование у него наибольшей готовности к максимальным напряжениям воли для преодоления всех трудностей. Во время наблюдения на занятиях, педагог должен вовремя выявить у юных спортсменов состояния подавленности (спортивная апатия) или перевозбуждения (спортивная лихорадка), чувство неуверенности. И вот здесь педагог должен своевременно и правильно помочь воспитанникам преодолеть себя.

Уверенность в своих силах и возможность показать хорошие результаты могут быть достигнуты следующими средствами:

- правильной оценкой сил (недооценка ведет к самоуспокоенности, переоценка к неуверенности);
- ясными и конкретными заданиями перед предстоящей деятельностью, игрой;
- спокойствием и верой педагога в победу своей команды (его авторитет и умение убеждать имеют большое значение);
- сплоченностью команды, взаимоотношением в коллективе, готовностью к взаимопомощи, недопустимостью разногласий.

Хорошим средством для снятия напряжения является прогулки, просмотр кино-видео фильмов, веселые подвижные игры, чтение книг и другие интересы и занятия. Педагог должен постоянно помнить, что вся психологическая подготовка юного спортсмена к предстоящей спортивной деятельности должна вестись с учетом его индивидуальных способностей.

Воспитательная работа.

Одним из важнейших разделов подготовки юных теннисистов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы в СШ.

Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики игры; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать детей, узнавать их желания, интересы и способности. Во время игры рекомендуется наблюдать, как дети проявляют себя в различных игровых ситуациях, как воспринимают игру.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна проводиться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время. При этом важно практиковать следующее:

- индивидуальные беседы с юными теннисистами;
- встречи и беседы с родителями детей;
- общественно-полезная работа.

Тренер-преподаватель для обучающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия

Содержание учебно-тренировочной работы в СШ направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения настольному теннису необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 7-12 лет, у которых каждое занятие - это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8. Антидопинговые мероприятия.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШ и тренерского состава. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов, участвующих в соревнованиях не ниже регионального уровня, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные теннисисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Рано или поздно принимающий допинг теннисисты будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

3.9. Инструкторская и судейская подготовка.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся 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 определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работы с младшими товарищами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру в проведении занятий.
8. Вести дневник самоконтроля.

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.

4. Система контроля зачётные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки(б.у.)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

№ п.п.	ПОКАЗАТЕЛИ (тесты)	ВОЗРАСТ (лет)				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет и старше

			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
		М										
1.	Бег 30 м, сек	5,8	5,9	5,6	5,8	5,2	5,6	4,8	5,0	4,7	4,8	
2.	Бег 60 м, сек	13,1	14,0	11,5	10,5	10,5	11,5	9,9	10,5	9,3	9,9	
3.	Прыжки в дл.с места, см	116	106	136	117	155	137	180	156	205	181	
4.	Бег 500 м, сек	Без учета времени										
5.	Бег 800 м, сек							Без учета времени				

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

№ п.п.	Наименование упражнений, нормативов	НП 1 г. об.	НП 2 г. об.	НП 3 г. об.
1.	Накат справа по диагонали, слева по диагонали (кол-во раз)	10	15	20
2.	«Подрезка» мяча слева, (кол-во раз)	5	10	15
3.	Контрнакат справа по диагонали, (кол-во раз)			
4.	Накат «треугольник», (кол-во раз)	7	10	15
5.	Контрнакат, (кол-во раз)			
6.	Контрнакат справа по прямой, (кол-во раз)			
7.	«Топ-спин» слева против подрезки, подставки, (кол-во раз)			
8.	«Топ-спин» справа против подрезки, подставки, (кол-во раз)			
9.	Подача мяча ударом (слева) в заданную зону, (кол-во раз)	7	8	8
10.	Сложные подачи в зону стола. 3 типа подач, (кол-во раз из 10 подач)			
11.	Подачи с обманым движением руки с ракеткой – 3 (каждый			

	вариант 10 повторений)			
12.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом			
13.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом			

5. Перечень информационного обеспечения

- Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
- Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.
- Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 2000.
- 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.
- Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
- Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
- Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1998.
- Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
- Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
- Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1999.
- Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
- Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
- Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
<http://www.minsport.gov.ru>
[http:// Минобрнауки. рф/](http://минобрнауки.рф/)

6. План физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурно-спортивных мероприятий формируется каждым тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от периода обучения и поставленных задач. После согласования на тренерском или педагогическом совете вносится в общий план физкультурно-спортивных мероприятий СШ и утверждается директором

