

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, e-mail: magsportclub@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»



[Signature]
Д.Б. Шохов
» _____ 2020 г

ПРОГРАММА РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта «настольный теннис»

Рассчитана на возраст от 6 лет
Срок реализации программы: без ограничений

Составители:
Кандидат педагогических наук, ведущий специалист по спортивной работе
ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» *Ахметшина А.И*
Тренер ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»
Тиханова Е.В.

г. Магнитогорск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика вида спорта	3
2. Нормативная часть	6
3. Методическая часть	9
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	9
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	9
3.3 Программный материал для практических занятий	12
3.4. Применение восстановительных средств	17
4. Система контроля и зачетные требования	20
5. Перечень информационного обеспечения	22

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Программа работы спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной работы по виду спорта «настольный теннис» в ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск».

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных теннисистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

1.2 Характеристика вида спорта

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Настольный теннис - (стар. название "пинг-понг") - спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным или пластмассовым мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Настольный теннис возник в конце XIX века в Англии, где довольно быстро обрел популярность. Постепенно из салонного развлечения "пинг-понг" превратился в спортивную игру, стали проводиться турниры. В конце 1900 года состоялись первые официальные соревнования по настольному теннису - чемпионат английской столицы, проходивший в Вестминстерском аббатстве и собравший около 300 участников. В 20-е годы XX века этот вид спорта распространился в различных странах. В 1926 году была создана Международная федерация настольного тенниса - ИТТФ, объединяющая более 160 национальных федераций.

В программу Олимпийских игр настольный теннис вошел с 1988 года. Первоначально соревнования проходили в одиночном и парном разрядах. Командный разряд был введен с летних Олимпийских Игр 2008 года в Пекине вместо парного. Вплоть до ОИ 2017 года разыгрывалось 4 комплекта наград. В 2017 году было объявлено, что в программу Олимпийских Игр в Токио 2020 будут включены соревнования смешанном парном разряде. Таким образом, в Токио впервые будут разыграны 5 комплектов медалей.

Чемпионаты мира по настольному теннису проводятся начиная с 1926 года, а Чемпионаты Европы - с 1958 года.

Игра в настольный теннис заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 8*4,5*4 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Настольный теннис является одним из наиболее популярным видов спорта в Российской Федерации. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. С каждым годом наблюдается высокая популярность настольного тенниса как спортивного зрелища, формы досуга и средства оздоровления.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

– лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

- командно-личные в которых результат засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из встреч:

– одиночные: мужские, женские;

– парные: мужские, женские, смешанные.

Виды соревнований определяются Положением о соревновании.

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- мальчики, девочки – до 13 лет (в ITTF – мини-кадеты);

- юноши, девушки – до 16 лет (в ITTF – кадеты);

- юниоры, юниорки – до 19 лет;

- юниоры, юниорки – до 21 года;

- мужчины и женщины – 22 года и старше.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «настольный теннис» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

Программа предполагает решение следующей основной задачи: содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепление здоровья.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Срок начала и окончания тренировочного процесса с 1 сентября.

Годовой тренировочный план не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

При этом предусмотрены 2 варианта реализации программы в зависимости от подготовленности занимающихся:

1 вариант:

1. Количество часов в неделю – 6.
2. Количество тренировок в неделю – 3-4
3. Общее количество часов в год – 312.

2 вариант:

1. Количество часов в неделю – 4.
2. Количество тренировок в неделю – 2-4
3. Общее количество часов в год – 208.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно-правовыми актами учреждения.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Минимальное количество спортсменов в спортивно-оздоровительной группе – 8 человек.

Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления и годом его рождения) должен составлять не менее 6 лет. Верхнего порога ограничений по возрасту не предусматривается.

К лицам, зачисляемым в спортивно-оздоровительные группы устанавливаются следующие требования:

- лицо, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия настольным теннисом.

Требований к разрядам для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

Основной формой организации занятий являются групповые и тренировочные и теоретические занятия. Допускаются следующие формы организации занятий:

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса установлены в таблице:

№	Разделы подготовки	Доля вида подготовки
1	Объем физической нагрузки, в том числе	91
1.1	Общая физическая подготовка(%)	39
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	17
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4
1.4	Техническая подготовка (%)	31
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	9

Одним из компонентов тренировочных занятий служат индивидуальные занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером, выполняются занимающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки: изучение теоретического материала, утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих работу на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих или требованиям, установленными Профессиональными стандартами «Тренер»/«Инструктор-методист».

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные

обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к материально-технической базе для реализации программы работы спортивно-оздоровительных групп: обеспечение наличия спортивного зала, раздевалок, душевых, медицинского пункта.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки теннисистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий должна составлять не менее 50%.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники, накапливается тактический опыт.

Тренировочные занятия проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью до 2-х часов.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр в поликлиническом учреждении или во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки — необходимо дождаться его полного высыхания.

Тренер обязан проверять физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. К занятиям допускаются спортсмены имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения тренировки, имеющие коротко стриженные ногти.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренеры и спортсмены должны знать меры профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Во время проведения занятия тренер должен:

- контролировать надежность установки, крепления и целостность оборудования;
- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый занимающийся имел достаточно места для выполнения задания.
- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Спортсмен во время проведения занятия должен:

- строго соблюдать дисциплину;
- 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;
- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций;
- при перемещениях к мячу - смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять задания без разрешения тренера;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение направления своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Важно учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, подготовленности, общее состояние здоровья, и самочувствие в день тренировки или соревнования.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении различных ударов. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, 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.

Основным средством профилактики травм являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащим законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- следить за правильной техникой выполнения ударов;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление;
- освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»;
- использовать для расслабления массаж и водные процедуры.

3.3. Программный материал для практических занятий

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительной группе должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и

выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Программный материал для занятий разделяется на 3 основных направления: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка.

Теоретическая подготовка

Цель данного направления определяется необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности избранного вида спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития олимпийского движения.
3. История развития и современное состояние настольного тенниса.
4. Настольный теннис в России, Челябинской области, Магнитогорске.
5. Здоровый образ жизни. Профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
6. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
7. Гигиенические знания, умения и навыки.
8. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.
9. Режим дня, закаливание организма.
10. Необходимые сведения о строении и функциях человеческого организма.
11. Основы правильного питания.
12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Теоретические знания спортсмены приобретают на лекциях, в беседах, при объяснении на тренировочных занятиях.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На спортивно-оздоровительном этапе в большом

объеме должны применяться упражнения, стимулирующие развитие физических качеств.

Для улучшения общей физической подготовленности детей применяются:

1. Подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости и координации движений, быстроты, точности выполнения задания, специальные упражнения для развития ловкости, быстроты двигательной реакции и координационных способностей.

Ловкость – это умение быстро и легко осваивать новые движения, умело выполнять сложные разнообразные движения. Координация движений – умение быстро точно и технически правильно выполнять сложные движения. Упражнения на ловкость подразделяются на:

- развлекательные;
- упражнения с мячом;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении.

Упражнения можно проводить в любой части тренировки для переключения внимания, для снятия напряжения, для создания настроения и интереса к занятиям.

2. Упражнения для развития гибкости

3. Упражнения для развития быстроты передвижений:

- один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро его меняя, другой повторяет движения первого; время выполнения – 30 сек, потом отдых – 30 сек, затем – наоборот;

- перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом – с другой. 1 серия – 10 перемещений. 3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп – максимальный.

- перемещения приставным шагом из левого угла стола в правый угол с разворотом в правом углу для игры справа, в левом углу – для игры слева. 1 серия – 10 повторений. 3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп – максимальный.

- перемещения приставным шагом вдоль стола со сменой направления: 2 шага вправо, 1 шаг влево, 3 шага вправо. То же в другую сторону.

- перемещения по восьмерке 2 шага в каждом направлении. То же в другую сторону. Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время).

- передвижения в четырехметровой зоне и в максимальном темпе в течение 15 сек.;

- имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево – вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течении 15 сек:

- имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

4. Ходьба и бег (доводя до 15 мин на тренировке – с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный,

ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

5. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук:

- вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах;
- подъемы рук вперед - в стороны - вверх;
- махи руками назад, в стороны;
- отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища:

- повороты корпуса;
- круговые движения в пояснице в правую и левую стороны;
- наклоны вперед - назад, вправо - влево;
- пресс на количество и на время.

Для ног:

- махи вперед и в стороны;
- вращения коленями;
- выпады;
- приседания;
- вращения голеностопами;
- прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°;
- запрыгивание и спрыгивание со скамейки;
- прыжки вперед с места;
- прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук).
- прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении);
- прыжки через вчетверо сложенную скакалку;
- прыжки в полном приседе;
- прыжки с высоким подниманием бедер.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений (наиболее рациональному и эффективному способу выполнения упражнений). При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движение.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений. Количество повторений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

В основе технической подготовки лежит обучение умению управлять мячом. Основным методом на начальном этапе занятий является многократное повторение набиваний с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой и научиться чувствовать с ними себя свободно. В дальнейшем эти упражнения способствуют более быстрому освоению техники игры в настольный теннис.

Основными приемами в технической подготовке детей на спортивно-оздоровительном этапе являются объяснение и показ. На подготовительном этапе ведущая роль принадлежит многократному показу, который обязательно подкрепляется объяснением. На основном этапе тренер также показывает удары, перемещения у стола, показ подкрепляется объяснением и исправлением ошибок занимающихся.

Чтобы решить данную задачу тренер должен рассказать и показать способы держания ракетки, научить правильно держать ракетку.

Очень важно, чтобы ребенок взял ракетку в нужную руку (правши - в правую, а левши - в левую). В случае ошибки на данном этапе процесс освоения материала ребенком, взявшим ракетку не в ту руку, через некоторое время заметно замедлится по сравнению с другими детьми, и его придется переучивать.

Так же необходимо рассказать и показать основную стойку теннисиста, научить принимать стойку теннисиста из любого исходного положения.

Одним из основных элементов является тренировка умения управлять мячом (набивания).

Ребенок должен научиться набивать на правой, левой стороне ракетки, поочередно, на разную высоту, об стенку и т.д. Необходимо давать много разных набиваний, достаточно часто меняя их и способы подсчета. Постепенно усложнять процесс набивания.

В начале тренировки необходимо держать мяч на ракетке (левой, правой стороне). Давать простые задания на жонглирование. Те же самые задания можно проводить в соревновательной форме.

В начале обучения в конце каждой тренировки необходимо проводить мини соревнование по одному виду набивания. В любом задании можно использовать набивание на разных сторонах ракетки.

Следующим этапом является тренировка наката справа. В начале необходимо объяснить назначение и важность удара. После этого тренер должен выполнить следующее:

1. Рассказать и показать исходное положение для наката справа.

После изучения стойки поставить ребенка к столу: показать расстояние от стола в стойке теннисиста - чуть согнутая рука с ракеткой достает до стола.

В начале обучения показать правостороннюю стойку. Несколько раз командой переместить детей из нейтральной стойки в правостороннюю и обратно.

2. Показать и научить правильно имитировать накат справа.

Последовательность изучения удара: показать у стола движение, показать траекторию полета мяча, увязать движение руки с траекторией, обратить внимание на работу кисти.

Необходимо уметь словами объяснить технику наката справа. В начале обучения имитацию можно выполнять поэтапно, останавливаясь после выполнении каждого этапа.

Во время имитации добиваться:

- переноса центра тяжести на впереди стоящую ногу;
- выполнения замаха не одной рукой, а с поворотом плеча и всего туловища (закручивание и раскручивание в области пояса), закручивание - замах, раскручивание - удар;

- выполнения обработки мяча (работа кисти);

- правильного расстояния локтя до туловища в замахе.

Когда занимающиеся начнут правильно выполнять имитацию, можно ставить на имитацию к столу. Следить, чтобы даже во время имитации дети держали правильное расстояние до стола.

3. Объяснить основной принцип выполнения любого удара.

Основной принцип выполнения любого удара: сначала правильно подойти к мячу, занять позицию и принять основную стойку, а потом выполнить удар (при выполнении удара накатом справа мяч должен быть справа перед туловищем). После этого можно показать технику перемещения при накате справа из двух точек и научить правильно имитировать накат справа из двух точек.

4. Научить играть у стола накатом справа.

Игру у стола начинать с выполнения одиночного удара.

Очень важно, чтобы тренер правильно играл со спортсменами. Ребенок должен чувствовать, как он продвигает мяч вперед, как он его обрабатывает, насколько быстрее летит мяч, если выполнять удар с замахом. Он должен научиться регулировать силу удара ракеткой по мячу.

Одно из самых важных условий успешного обучения любому удару - тренер должен сам идеально имитировать этот удар. Если он этого делать не умеет, то должен либо научиться сам, либо привлекать для показа опытных теннисистов.

5. Показать и научить подавать подачу накатом справа.

Показать и объяснить подачу накатом справа. Объяснить правила подачи.

6. Научить технически правильно и стабильно выполнять накат справа у стола: из двух точек и с 2/3 стола.

При изучении наката справа необходимо постоянно обращать внимание на следующие моменты:

- хватку;
- стойку теннисиста и расстояние до стола;
- замах;
- точку встречи мяча (игра по мячу сбоку перед собой);
- обработку мяча (до момента удара - ракетка открытая, после удара - закрытая);
- ускорение (перенос центра тяжести тела во время удара, проведение руки вперед);
- быстрое возвращение в исходную позицию (сразу же опустить ракетку, перенести тяжесть тела равномерно на две ноги).

Необходимо отмечать детей, которые лучше других попадают на стол и быстрее остальных осваивают технику настольного тенниса, то есть одновременно с процессом обучения тренер должен решать одну из основных задач - задачу отбора детей.

7. Научить играть на счет.

Необходимо изучить основные правила игры в настольный теннис, затем проводить соревнования, давая определенные задания для выполнения.

3.4 Применение восстановительных средств.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления определяют режим спортсмена и правильное сочетание нагрузок и отдыха.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организмом, занимающегося правильное

сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося.

Выбор того или иного из методов и их сочетание должен осуществляться тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Педагогические средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция.

4. Система контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта настольный теннис.

В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсмена.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности спортсмена не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

5. Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 256 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 224 с.
6. Боллетьеры Н. Теннисная академия. - М.: Издательство Эксмо, 2004. - 448 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
8. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. - 224 с.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М.: Авангард, 2010. - 301 с.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. - 192 с.
11. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
12. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб: «Питер», 2000. - 288 с.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. -М.: Информпечать, 2012. - 192 с.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014.
15. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Published by the International Tennis Federation, 1998. Printed in Canada.
16. Легенды отечественного настольного тенниса. - М.: Изд-во «УП Принт», 2010.-256 с.
17. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. - 204 с.
18. Настольный теннис; Пер. с кит. / Под ред. СюиЛньшэня. — М.: Физкультура и спорт, 1987.-320 с.
19. Настольный теннис: Примерная программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. - М.: Советский спорт, 2009. - 144 с.
20. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. - М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980. -60 с.

21. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.
23. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
24. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989. - 76 с.
25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
26. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157 с.
27. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России

6. <http://ittf.com> - International Table Tennis Federation (ITTF)

<http://www.ettu.org> - European Table Tennis Union (ETTU)

1.