

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Калининска Саратовской
области»

Принята на педагогическом

совете протокол № 3

от 10.08.2021 год.

«Утверждаю»

Директор Н.В. Кулешов /Кулешов Н.В./

Приказ № 13 от 11.08.2021 год.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 8 лет

Возраст учащихся 7-18 лет

Автор-составитель программы:
Корнев А.В. – тренер-преподаватель

г. Калининск

2021г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта настольный теннис_(далее Программа) МБУ ДО «ДЮСШ Г.Калининска Саратовской области» (далее Спортивная школа) разработана в соответствии:

- с Уставом учреждения, утвержденным учредителем,
- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013),
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта",
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ.

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 18.06. 2013 г. № 399),
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в виде спорта настольный теннис;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

1.1. Характеристика вида спорта.

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис — одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ИТТФ) входят свыше 534 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) объединяет спортсменов из 57 национальных федераций Европы.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех системы. Занятия настольным теннисом помогают формировать такие качества как решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на

воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры. Однако настольный теннис — это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом.

Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи. Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

Этот увлекательный вид спорта развивает

1. развивает общую выносливость человека,
2. улучшает зрение,
3. развивает координацию, внимание и концентрацию,
4. благоприятно влияет на сердечнососудистую систему человека,
5. развивает чувство ответственности.

Отличительные особенности

Отличительная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

При обучении технике игры нельзя забывать об индивидуальных особенностях спортсмена, т.к. физические и умственные данные у всех разные. Индивидуализация зависит от характера спортсмена, его телосложения, физической подготовленности (выносливость, быстрота). Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары.

В самом общем виде можно выделить технику удара и технику работы ног, которые тесно между собой связаны. Когда говорим о технике настольного тенниса в более узком значении, имеем в виду способ выполнения какого-то удара, тогда как работа ног отходит на второй план и выступает в качестве вспомогательного средства, позволяющего занять оптимальную позицию при выходе на мяч.

Все удары в настольном теннисе зависят от характеристик приходящего от соперника мяча (за исключением подачи), то есть от его скорости, вращения, траектории полета и точки отскока от стола. Соответственно, техника выполнения удара является базой, лежащей в основе всех действий спортсмена.

Под техникой подразумевают определенную манеру выполнения движения, цель которого - решить определенную двигательную задачу оптимальным способом.

Техника включает различные элементы, такие как:

- основная стойка и исходное положение

- работа ног
- движение корпуса
- движение верхнего плечевого пояса
- движение плеча, предплечья, кисти и пальцев руки
- траектория движения ракетки и ее положение.

В настольном теннисе каждый удар осуществляется из соответствующего исходного положения. Впрочем, ожидая прихода конкретного мяча, игрок точно не знает, как он будет его принимать и поэтому находится в основной стойке, из которой удобно начать движение по направлению к мячу и выйти на исходное положение для нанесения конкретного удара.

В основной стойке обе ступни и корпус игрока направлены в сторону мяча, т.е. к той точке, из которой будет произведен удар. Поскольку игрок точно не знает, какой удар он сделает следующим, он ожидает прихода мяча в основной стойке. Ноги игрока в основной стойке находятся на ширине плеч или немного шире, колени присогнуты. Верхняя часть туловища немного наклонена, голова и шея устремлены вперед. Рука с ракеткой согнута в локте приблизительно на 90 градусов. Предплечье игровой руки направлено в сторону стола и находится в нейтральном положении между закрытой и открытой позицией, основной вес тела перенесен на переднюю часть ступни. Локоть игровой руки расположен от тела приблизительно на расстоянии сжатого кулака. Спортсмен находится на таком расстоянии от стола, когда он может дотронуться до концевой линии стола. Свободная рука, также как и игровая, согнута в локте под 90 градусов и не напряжена. Спортсмен, ожидающий мяча, не должен находиться в напряжении, но при этом должен быть готов мгновенно отреагировать на игровую ситуацию.

Смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится разноименная нога. В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней одноименной относительно удара ноги. Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные. Промежуточные удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откидка и срезка. Атакующие удары характеризуются приданием мячу поступательного вращения и могут быть подготовительными и завершающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контратака, укороченные удары, крученая «свеча». Защитные удары характеризуются обратными вращениями мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вращением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исходного положения игрока.

Хватка ракетки во многом определяет технику игры. Существуют две разновидности хватки: азиатская – ракетку держат вертикально и европейская – ракетку держат горизонтально. При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно с одинаковой силой обхватывают ручку и регулируют наклон ракетки. При ударе справа на ракетку давит с большей силой большой палец, при ударе слева – указательный. При хватке «пером» теннисист осваивает несколько технических приемов и доводит их до совершенства, успешно атакуя из всех игровых зон. Хватка «пером» ограничивает технические возможности. При этой хватке трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение. Наиболее часто встречается горизонтальная хватка, при которой ручку ракетки обхватывают 3 пальцами. Указательный расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой – на открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Основное преимущество европейской хватки – возможность вести игру слева и справа, атакующими и защитными ударами, не прибегая к значительным перемещениям у стола.

1.2. Минимальный возраст и количество обучающихся в группах

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598) и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Программа предпрофессиональной подготовки по настольному теннису предусматривает следующую структуру многолетней подготовки и утвержденные наименования этапов (периодов) подготовки:

- базовый уровень сложности- этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года) - 3 г.; - тренировочный этап : базовой подготовки – до 3 лет;

-углубленный уровень сложности – это тренировочный этап до 2-х лет

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу определяется Приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис». Рекомендуемый возраст зачисления на этап НП – 7лет.

таблица 1

Требования к формированию тренировочных групп и объёму недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки (в академических часах).

| Этап подготовки | Период обучения (лет) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) ^{<2>} | Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.) | Возраст |
|---|-----------------------|---|---|---|---------|
| Начальной подготовки | первый год | 15-20 | 25 | 4 | 7 |
| | второй год | 12-15 | 20 | 6 | 7-8 |
| | третий год | 12-15 | 20 | 8 | 8-9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ^{<1>} | четвертый год | 12-10 | 20 | 10 | 9-10 |
| | пятый год | 10-8 | 16 | 12 | 10-11 |
| | шестой год | 8 | 12 | 12 | 11-12 |
| | Седьмой год | 8 | 12 | 14 | 12-15 |
| | Восьмой год | 8 | 10 | 14 | 13-16 |

Примечание:

<1> в командно-игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

<2> при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 6 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 25 человек. (пр.минспорта от 27.12.2013 г. № 1125)

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с

учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов, (в выходные и каникулярные дни – не более 4 академических часов в день (пост. «СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г. № 41 стр. 7.);

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей 1.

1.3 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы и рассчитан на 46 недель. Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель, которые рассчитываются на работу в период активного отдыха в спортивно-оздоровительном лагере или на тренировочном сборе, или по индивидуальным планам, или самостоятельная работа, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от ее планируемых базовых величин.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

В процессе реализации Программы по виду спорта настольный теннис необходимо предусмотреть *следующее соотношение объемов обучения* по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

| Предметная область Программы | Объем обучения предметной области Программы | Предмет отношения объема обучения предметной области программы |
|---|--|---|
| <i>Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности</i> | 60-90% | <i>от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта</i> |
| <i>Теоретическая подготовка</i> | не менее 10% | <i>от общего объема учебного плана</i> |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | 10-20% | <i>от общего объема учебного плана</i> |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> | 10-20% | <i>от общего объема учебного плана</i> |
| <i>Избранный вид спорта</i> | не менее 45% | <i>от общего объема учебного плана</i> |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. по индивидуальным планам</i> | до 10% | <i>от общего объема учебного плана</i> |
| <i>Организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации</i> | | учебный план |
| <i>Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями</i> | | учебный план |
| <i>Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации</i> | | учебный план |

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта

В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства и всесторонней подготовленности обучающихся.

Возраст 7-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории.

Основные формы подготовки на тренировочных занятиях:

- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах);
- соревнования, эстафеты;

- физические упражнения определенной направленности с элементами *гимнастики, акробатики, легкой атлетики и др.* Упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кисти, увеличение её подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног, рук и т. д.)

Настольный теннис – спортивная игра, которая требует достижения автоматизма и стабилизации двигательных действий юных теннисистов. Большое внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения элементов базовой технике: атакующие удары, подставки, срезки, накаты, подрезки, подачи, прием подачи, передвижение и т. д. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях для достижения необходимой согласованности движений. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как *гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.*

Двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

| Вид спорта | Рекомендуемые навыки |
|--|--|
| Легкая атлетика | Бег, прыжки, ускорения, перемещения, отрывы, стремительно атаковать. |
| Плавание | Воспитание волевых качеств, закаливание организма. Образование новых двигательных навыков. |
| Тяжелая атлетика | Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги. |
| Спортивные (регби, хоккей, мини-футбол) и подвижные игры | Ациклические сложно координационные движения; Быстрота мышления и принятия игровых решений, развивают двигательную активность, ловкость . |
| Гимнастика | Гибкость, равновесие, координация |
| Акробатика | упражнения (координационные), направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.) |
| Жонглирование | Умение владеть ракеткой и теннисным мячом |

Двигательные навыки приносят положительный эффект развития координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

На тренировочном занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься техникой настольного тенниса, 20% - упражнениями различного характера.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии обучающийся отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка.

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка.

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не

имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока обучающийся тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1. *Выработка двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);*
2. *Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;*
3. *Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;*
4. *На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.*

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику подготовки. Строить систему подготовки обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их развитию, давая нагрузки специальной направленности.

таблица 2.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфолого-функциональные показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | + | + | + | + | | |
| Вес (мышечная масса) | | | | | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Быстрота | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | | + | + | | | | |
| Координационные способности | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | | + | + | + | + | + | + | | |

В данной таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития физических качеств, общие для всех обучающихся. Однако необходимо учитывать, что в группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Навыки и требования тренировочной работы на этапе начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Навыки и требования тренировочной работы на тренировочном этапе подготовки.

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

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным

для теннисистов;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

| Компоненты нагрузки | Направленность нагрузки | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---|---|
| | Развитие общей выносливости | Развитие специальной выносливости | Развитие скоростной выносливости | Развитие скорости |
| Интенсивность упражнений | 75-85% от максимальной | 90-95% от максимальной | 95-100% от максимальной | максимальное |
| Продолжительность упражнений | Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин | от 20 сек до 2-2,5 мин | Бег 20-70 м до 6-8 сек | Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек |
| Интервалы отдыха между повторениями | от 1,5 до 3-4 мин | Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин | До 2 мин (в зависимости от длины отрезка) | До полного восстановления, чтобы не падала скорость |
| Характер отдыха | Малоинтенсивная работа | ходьба | ходьба | Ходьба, малоинтенсивная работа |
| Число повторений | Не должно приводить к накоплению пульсового долга | 3-4 повторения в серии | 4-5 повторений в серии | от 8-10 повторений в серии |
| Интервалы отдыха между сериями | - | от 15 до 25-30 мин | до 8-10 мин | до 10 мин |

3.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие обучающихся. Чем большими двигательными навыками располагает теннисист, тем благоприятнее предпосылки для формирования и освоения новых движений. Однако не всякая разносторонняя физическая подготовка может положительно влиять на специальную подготовленность и способствовать развитию тренированности. Нужно использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к настольному теннису.

Очень важен принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке обучающийся реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта, и в конечном итоге – к перетренированности и негативным последствиям. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и волнообразность. *Волнообразность* нагрузки стимулируют тренированность, предъявляя максимальные запросы к адапционным возможностям организма теннисистов. Но они оправданы только при должной подготовленности.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз:

- нарастание суммарной нагрузки;
- временная стабилизация;
- разгрузка.

Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям.

Учебный план тренировочных занятий по настольному теннису на 46 недель(час)

| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
|-------|--|----------------------------|---------|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 год | 2-3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 30 | 40-50 | 80 | 95 | 105 | 126 | 135 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 60 | 66-70 | 85 | 95 | 70 | 70 | 50 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 30-34 | 50 | 75 | 80 | 100 | 104 |
| 4 | Избранный вид спорта (техничко-тактическая, интегральная подготовка) | 56 | 114-170 | 173 | 191 | 196 | 230 | 233 |
| 5 | Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам | - | - | 24 | 30 | 30 | 32 | 32 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 18 | 26-34 | 48 | 66 | 71 | 86 | 90 |
| | Общее кол-во часов в год | 184 | 276-368 | 460 | 552 | 552 | 644 | 644 |

2.2 Календарный учебный график

| Год обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Число учебных занятий в неделю | Продолжительность учебных занятий | Количество часов в год |
|--------------|----------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 1 год н. п. | 15 сентября | 15 июля | 2 | 2 | 184 |
| 2 год н.п. | 1 сентября | 15 июля | 3 | 2 | 276 |
| 3 год н.п. | 1 сентября | 15 июля | 3 | 2,5 | 368 |
| 1 год у.т. | 1 сентября | 15 июля | 4 | 2,5 | 460 |
| 2 год у. т. | 1 сентября | 15 июля | 4 | 3 | 552 |
| 3 год у. т. | 1 сентября | 15 июля | 4 | 3 | 552 |
| 4 год у. т. | 1 сентября | 15 июля | 5 | 3,5 | 644 |
| 5 год у. т. | 1 сентября | 15 июля | 5 | 3,5 | 644 |

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), основы профессионального самоопределения, судейская практика, вид спорта (техничко-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), различные виды спорта и подвижные игры.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-оздоровительных площадках
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа учащихся, допускается, начиная с 3 года обучения базового уровня. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.

2.3 Расписание занятий

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях. В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. 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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить тренировочные занятия по настольному теннису тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- *уровень физического развития спортсменов;*
- *биологические особенности организма;*
- *особенности адаптации к нагрузкам.*

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины.

На тренировочных занятиях по настольному теннису в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками. Ассиметричным подниманием тяжести (гантели, набивные мячи), натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. В 7-8 лет удельный вес мышечной массы составляет примерно 28% к весу тела, в 12 лет-30%, к 18 годам-40%.

До 10 лет существенных различий в темпах роста и веса между девочками и мальчиками не наблюдается. С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 лет начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики резко прибавляют в росте, имеют больший объем и размах грудной клетки, и ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и быстроте движений. К 18 годам в основном прекращается рост у юношей. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

У юношей младше 10 лет следует особенно строго дозировать упражнения, выполняемые с большим напряжением (поднятие и перенос тяжестей, лазание по канату и т.д.)

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, от 7 до 9 лет темп движений у мальчиков резко увеличивается.

Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям.

Точность движений (при обучении технике) у мальчиков с 7 до 11 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Поэтому, необходимы систематические занятия специальными физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движений (объяснение, показ, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений).

В младшем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте. В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. Поэтому, в период с 7 до 12 лет 50% упражнений должны быть на ловкость, гибкость, координацию движений: эстафеты, подвижные и спортивные игры.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность, когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей у юношей школьного возраста.

Двигательный потенциал юношей – это суммарный показатель скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Его динамика от 3 до 14 лет улучшается, от 15 до 18 лет замедляется. Поэтому при занятиях на всех этапах обучения существенное значение имеет правильный выбор *средств и методов* подготовки.

Основными методами являются:

- рассказ, простейшее объяснение (инструктирование);
- показ технического приема или какого-либо действия.

Таблица 6

Классификация средств предпрофессиональной подготовки

| Средства | Вид подготовки | | | |
|---|--|--|--|--|
| | Физическая | Техническая | Тактическая | Игровая |
| Обще-подготовительные | Упражнения из других видов спорта | Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех | На ориентировку, поточные упражнения | Комплексные упражнения, подводящие игры |
| Специально-подготовительные | Упражнения, по структуре и усилиям схожие с движением в игре | Выполнение приема при варьировании условий | Индивидуальные, групповые, командные | Двухсторонние игры с заданиями, товарищеские игры с установкой |
| Тренировочные формы соревновательного упражнения | Упражнения, усиливающие нагрузку в игре | Выполнение приемов в игровой обстановке | Тактические действия в двусторонней игре | Контрольные игры |

| | | |
|-----------------------------|--|----------------------|
| Соревновательное упражнение | | Игра в соревнованиях |
|-----------------------------|--|----------------------|

Обще-подготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки обучающегося. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению восстановления после нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также сходные с ними по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовленности теннисиста, усиливая это воздействие.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это тоже целостные игровые действия, но выполняемые с меньшим накалом психической напряженности. Их можно считать модельными формами собственно соревновательного упражнения.

Собственно соревновательные упражнения это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства, без них невозможен процесс совершенствования

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

Тренировочные занятия служат основной формой предпрофессиональной подготовки теннисистов.

Процесс подготовки включает следующие организационные формы:

- *тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;*
- *самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;*
- *тренировочные сборы;*
- *участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;*
- *инструкторская и судейская практика;*
- *медико-восстановительные мероприятия;*
- *промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.*

Тренировочные и теоретические занятия.

Тренировочные занятия имеют трёхчастную структуру:

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки обучающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы..

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента обучающихся и условий проведения.

Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно с обучающимся. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки обучающихся, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм предпрофессиональной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий:

- установка на игру, разминка (самостоятельная или общая);
- соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса предпрофессиональной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающегося.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности обучающихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки обучающихся. Главная особенность врачебного обследования обучающихся – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой обучающихся на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ г. Калининска Саратовской области», подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода:

- *подготовительный,*
- *соревновательный,*
- *переходный.*

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации теннисиста. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное.

Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа:

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся,
- совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта,

- изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Приоритетное название этапа - "базовый", хотя в практике встречаются и другие его наименования.

Этап состоит из *двух*, в отдельных случаях - из трех мезоциклов:

- *Первый мезоцикл* - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

- *Второй мезоцикл* имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый.

При использовании двухциклового структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Соревновательный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков обучающихся, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются:

- повышение достигнутого уровня специальной подготовленности;
- достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу *основных задач переходного периода* относятся:

- полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;
- поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла;
- полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится обучающийся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей обучающегося.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения.

Таблица 7

Примерная структура мезоциклов различного типа

| Мезоциклы | Типы и уровень нагрузки в микроцикле | | | |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| | I | II | III | IV |
| Втягивающий | Втягивающий - малая нагрузка | Втягивающий - средняя нагрузка | Базовый - значительная нагрузка | Восстановительный - малая нагрузка |
| Базовый | Базовый - большая нагрузка | Базовый - значительная | Базовый - большая нагрузка | Восстановительный - малая нагрузка |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|-------------------------------------|---|
| | | нагрузка | | |
| Контрольно-подготовительный | Специально-подготовительный-большая нагрузка | Модельный-средняя нагрузка | Соревновательный - большая нагрузка | Восстановительный - малая нагрузка |
| Предсоревновательный | Базовый - большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками) | Специально – подготовительный - средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками) | Модельный - значительная нагрузка | Подводящий – малая нагрузка |
| Соревновательный | Подводящий - средняя нагрузка | Соревновательный - нагрузка зависит от количества матчей | Подводящий – малая нагрузка | Соревновательный - нагрузка зависит от уровня и количества матчей |
| Восстановительный | Восстановитель-ный | Восстановитель-ный | Восстанови-тельный | Втягивающий |

Краткое описание содержания программного материала.

Краткое описание содержания программного материала.

Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на тренировочных занятиях;
- правила содержания спортивного инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

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

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в настольном теннисе - мышц туловища, ног, рук.

2.3. Техничко-тактическая, интегральная подготовка.

На возрастном уровне на этапах начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий .

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения упражнений;
- броски в стену и ловля теннисного мяча после отскока ;
- различные виды жонглирования .

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и шариком согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающихся на этапах начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения принимают участие в различных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) - этап начальной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет - этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.

1. Теоретическая подготовка.

- история развития настольного тенниса.

Основы техники.

- техника подач , различные способы передачи и приема шарика;
- техника ударов нападения;
- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, плечо, локоть, кисть.
- режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.
- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в настольном теннисе, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования основных (базовых) движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

2.3. Техничко-тактическая и интегральная подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов с правой и левой рук (сторон), игра на счет.

Индивидуализация стиля игры, (предварительное определение игрового амплуа) в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей обучающихся.

Двухсторонняя игра на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

Для всех периодов подготовки:

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Состояние и развитие настольного тенниса в России. История возникновения современного настольного тенниса. Достижения сборных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного теннисиста. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в настольном теннисе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных теннисистов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

Общая и специальная физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных теннисистов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными теннисистами. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным теннисистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных теннисистов

Основы техники и тактики настольного тенниса. Понятие о технике настольного тенниса. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике настольного тенниса. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Спортивные соревнования по настольному теннису. Правила игры. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по настольному теннису. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по настольному теннису. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных теннисистов. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Тактический план игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Выводы по итогам игры.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упоре стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки).

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

3.2. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Планирование величины нагрузки осуществляется по объему и интенсивности. Объем определяется временем работы, а интенсивность характеризует темп. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

Для того чтобы регулировать нагрузку в микроцикле, необходимо знать нагрузку тренировочного занятия. При планировании нагрузки тренировочного занятия можно исходить из средне-тренировочной частоты сердечных сокращений. При пульсе 130-150 уд./мин. воздействие нагрузки *аэробного* характера, при 150-180 уд./мин нагрузка приобретает *смешанный анаэробный* характер, а при пульсе выше 180 уд./мин — *анаэробный*.

Зона среднего пульса от 165 до 180 уд/мин соответствует соревновательной интенсивности высококвалифицированного полевого игрока. Для эффективного проявления спортивного мастерства при такой нагрузке и должен строиться весь процесс подготовки юного теннисиста. Одинаковую величину нагрузки можно получить при разной интенсивности упражнений, применяя их с разной длительностью воздействия. Важно учитывать, что при этом работа будет обеспечиваться разными источниками энергии, следовательно, будет оказываться воздействие на разные компоненты тренированности.

Высокую интенсивность нагрузки можно получить участием в игре только с равным противником. Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха в диапазоне соотношений 1:1 и 1:2.

Нагрузку средней интенсивности оказывают двусторонние игры на тренировке, упражнения, в которых совершенствуются тактические действия, поточные упражнения для совершенствования приемов игры.

Нагрузку малой интенсивности по ЧСС обучающиеся получают при совершенствовании приемов игры в индивидуальной тренировке, при разучивании новых тактических схем.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Для определения пульсовой нагрузки тренировочного занятия необходимо знать, какое воздействие оказывают на организм упражнения, которые применяются в процессе тренировки.

Воздействие тренировочного упражнения на организм игрока зависит от того, каким методом это упражнение организовано в занятии. Все методы организации упражнений, которые также имеют свои особенности в каждом виде подготовки, можно объединить по одинаковому признаку: специфичности или специализированности, т.е. степени соответствия соревновательной нагрузке. Чем ближе к соревнованиям, тем специализированнее (наиболее похожая на соревновательную) должна быть нагрузка.

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе предпрофессиональной подготовки, не должны превышать следующие численные значения:

таблица 10

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| | 1 год | 2-3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 4 | 6-8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 184 | 276-368 | 460 | 552 | 552 | 644 | 644 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 184 | 184 | 184 | 230 | 230 |

3.3 Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта. Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

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

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 6-7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и йог для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не Должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь Деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Чаще всего травмы в настольном теннисе 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. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на гибкость и подвижность суставов.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Общие требования к технике безопасности

В условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при наличии посторонних предметов на в зале;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

Требования безопасности во время занятий:

1. Во время занятий в зале не должно быть посторонних лиц.
2. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
3. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности. Необходимо широко использовать воспитательные

возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы: утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ; постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы; создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением; участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год; культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.). План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

5. Система контроля и зачетные требования Программы

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют *пять видов педагогического контроля*, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

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

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например,

динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

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

Промежуточный и итоговый контроль, проводимые в середине и в конце игрового сезона, служат 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 с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

Основным методом предварительного, этапного, промежуточного и итогового контроля служит тестирование (*промежуточная и итоговая аттестация*), т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация (ноябрь-декабрь) обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация (апрель-май) обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

5.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.

2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.

3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.

4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.

5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

Общая физическая подготовка

Скоростная выносливость.

Измеряется время челночного бега 10м, 30м, 60м. Одна попытка.

Скоростно-силовая подготовленность

Используются тест: «Прыжок в длину с места толчком двух ног»

Прыжок в длину измеряется обычным способом. Три попытки.

Координация.

Прыжки через скакалку на время, одна попытка

Силовая выносливость.

Подтягивание на перекладине для юношей и сгибание рук в упоре лежа для девушек.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Требования к результатам освоения Программы

| Требования | Этапы и годы подготовки | | | |
|---|-------------------------|-----|-----|-----|
| | НП | | ТЭ | |
| | 1 | 2-3 | 4-6 | 7-8 |
| Должен знать: | | | | |
| - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек | X | X | | |
| - современное состояние и историю и тенденции развития настольного тенниса в мире и России | | X | X | X |
| - методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды | | X | X | X |
| закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки | | | X | X |
| - систему и технологии спортивной подготовки теннисистов | | | | |
| - основы техники и тактики настольного тенниса | X | X | X | X |
| - правила игры настольным теннисом и методика судейства | X | X | X | X |
| Должен уметь: | | | | |
| - составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма | | | | X |
| - демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности | X | X | X | X |
| - выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований | | | X | X |
| - контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние | | | | X |
| - обслуживать соревнования в качестве судьи и информатора | | | X | X |
| Владеть: | | | | |
| - навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции | X | X | X | X |
| - способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов настольного тенниса | X | X | X | X |
| - навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки | | X | X | X |
| - способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе футбольной команды на соответствующем качественном уровне | | | X | X |
| - навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности | | | | X |
| - способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным | | | X | X |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| образом | | | | | |
| - навыками обслуживания соревнований в качестве судьи-секретаря, секундометриста и информатора | | | | X | |
| Уровень спортивной подготовленности: - Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) | X | | | | |
| - Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40-50% всех видов) | | X | | | |
| - Выполнение нормативов ОФП, СФП и нормативов спортивного разряда | | | X | X | |
| Выполнение нормативов ОФП и СФП, модельных требований, III – I спортивного разряда и требований ЕВСК | | | | | |

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

**Контрольные нормативы ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| 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) |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |
| | Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Примечание: Перевод на следующий год обучения осуществляется при сдачи **4** нормативов из **5**.

5.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Таблица 14

| Требования | Этапы и периоды подготовки | | | | |
|--|----------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| | До года | Свыше года (2-3 г.о.) | Базовой подготовки (4-6 г.о.) | Спортивной специализации (7-8 г.о.) | |
| Спортивный разряд, звание | б/р - 3 юн.разряд | | 2-3 юношеский разряд | 1-3 юношеский разряд | |
| Минимальный возраст | 7-9 лет | 9-11лет | 11-13 лет | 13-16 лет | |
| Участие в сборных командах | - | юношеский состав Саратовской области | | | |
| Выполнение нормативов программы по спортивной подготовке | - | + | + | + | |

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Для обеспечения этапов подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных футболистов для достижения высоких спортивных результатов.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературных источников

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев Настольный теннис Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ Советский спорт 2004 год
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985.
3. А.Н. Амелин Современный настольный теннис М,Ф и С 1982 год
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008.

5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса М,Ф и С 1979 год
6. О.В. Матьцин Настольный теннис .Неизвестное об известном 1995 год
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010.
8. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004.
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовкв Российской Федерации М. 2014 год

6.2. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)