

**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дзержинского района**

Рассмотрена/принята
на заседании педагогического совета
31.08.2017 г. протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»
И. Прохоровский
31.08.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы – И.В.Альбицкая,
заместитель директора по УВР

г. Кондрово
2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Общие требования, учебный план, режим работы	4
3. Методическая часть	5
3.1. Рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий	5 6
3.2. Программный материал для практических занятий	6
3.2.1. Теоретическая подготовка	7
3.2.2. Практическая подготовка	8
4. Психологическая подготовка	13
5. Воспитательная работа	13
Литература	15
Приложение 1 «Подвижные игры и эстафеты»	16
Приложение 2 «Упражнения»	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только настольного тенниса, но и других видов спорта. Занятия должны строиться так, чтобы занимающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Цель программы:

- Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия.
- Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности занимающимся, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям настольным теннисом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе

Задачи программы

- привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

Срок реализации программы – 1 год, программа может быть изменена, дополнена и рассчитана на большой срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию.

В качестве **критериев оценки** результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы;

Основной на этом спортивно-оздоровительном этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных

навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только настольного тенниса, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых. При приеме на обучение требований к физической подготовленности граждан не предъявляется. Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по дополнительным общеразвивающим программам являются заявление на поступление в ДЮСШ и медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний к освоению избранной программы, а также соответствие минимального возраста требованиям избранной программы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах по дополнительным общеразвивающим программам:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи, взрослых граждан для дальнейших занятий избранным видом спорта, выступления на соревнованиях областного уровня за муниципальный район.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, РЕЖИМ РАБОТЫ

Одной из главных и первоначальных составляющих организации образовательного и тренировочного процесса является учебный план.

Образовательный и тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель, 46 недель.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45 минут. Тренерам-преподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

Учебный план

Разделы подготовки	36 недель
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	92
Специальная физическая подготовка	46
Технико-тактическая подготовка	70
Общее количество часов	216
Максимальное количество учебных часов	6

Учебно-тренировочный режим

Этап подготовки	Объем подготовки в часах максимальный		Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	
	в неделю	в год 36нед/46нед		в академических часах	в астрономических часах
Спортивно-оздоровительный	6	216/276	3	2ч	1ч30мин

Наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	30

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками (мужчинами и женщинами).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий

Основные направления деятельности на спортивно-оздоровительном этапе - использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержание интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса: ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся;

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости),

увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

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 тренировочном процессе.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

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 теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

3.2. Программный материал для практических занятий

Изучение вида спорта теннис занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и

психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению тенниса. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, обще-развивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
2. Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
3. Обучение основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

3.2.1. Теоретическая подготовка.

Тема :Введение в образовательную программу

Ознакомление с особенностями обучения;

Цели и задачи образовательной программы на каждый год обучения.

Тема : Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема : История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях

Тема : Значение занятий настольного тенниса для развития детей

Физические качества; понятие быстроты, формы ее проявления; гибкость и ее развитие; понятие о ловкости.

Тема : Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами;

Тема : Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся

Тема : Самостоятельные занятия дома и их значение

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема: Правила игры и соревнований в настольном теннисе

Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка;

Тема: Краткие сведения о технике настольного тенниса

Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения

3.2.2. Практическая подготовка.

1. *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

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

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся 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 комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. *Специальная физическая подготовка.*

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

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне СОГ неправомерно требовать от занимающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

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

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

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

Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезов и подрезок слева и справа;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация

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

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

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

-свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу (см.рис.1). Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении №1, но занимающийся посылает мяч поочередно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цепи № 1,2,3,4.

На полу мелом параллельно стене наносятся две линии , между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног.

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой – тренировочной стенкой):

Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.

Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола:

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закреплённой на ней сеткой поддвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

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

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

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

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево –

вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатам – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с занимающимися должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной,

целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по настольному теннису, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Далее следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом.

Формирование мотивации к многолетней тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
2. Козлов М.С. , Спортивные игры . – гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. – 372 с.
3. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982
5. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание. Программа и методические рекомендации. – М. : Мозаика – Синтез, 20006. – 96 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

Подвижные игры и эстафеты

Игра "Займи место"

В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

Игра "Кто раньше"

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

«Вышибалы»

Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

«Набивалы»

Инвентарь: любой мяч, от теннисного до баскетбольного. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 2. Вид: индивидуальная. Развивает: координацию. Для игры лучше всего по весу подходит волейбольный, который несколько легче футбольного и потому его проще контролировать. Цель игры: за несколько последовательных попыток больше других подбросить мяч ногой, не давая ему опуститься на землю. Детали правил и количества попыток могут варьироваться. Иногда разрешается подбрасывать мяч удобной ногой, коленом и даже грудью или головой, иногда "чеканить" надо строго попеременно.

Игра «Передай мяч»

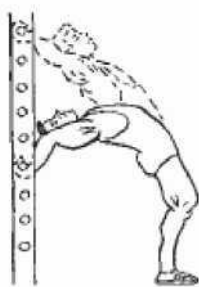
Дополнительно: мячи У капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. . Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игра Салки «Дай руку»

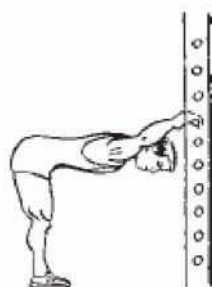
Вариант обычных салок, но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.



1



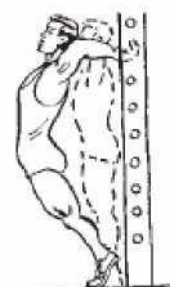
2



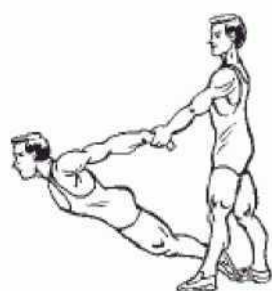
3



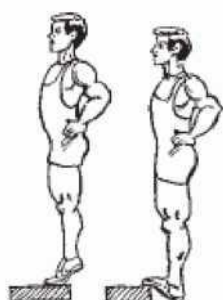
4



5



6



7



8



9



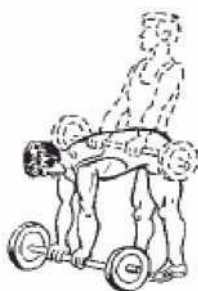
10



11



12



13



14



15



Упражнения на развитие быстроты

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии.
5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратит внимание на меры безопасности.
6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

Упражнение на координацию: Баланс на одной ноге

Цель: Научиться сохранять устойчивое положение в течение 1 минуты. **Исходное положение:** Стоя на одной ноге, руки в стороны.

Техника: Во время выполнения этого упражнения поворачивай голову в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксируй взгляд в одной точке дольше 1 секунды. Это поможет тебе не ориентироваться на зрение при удержании равновесия.

Упражнение на координацию: Кидай и лови мяч

Цель: Научиться применять баланс своего тела во время активных движений. **Исходное положение:** Стоя на одной ноге, на расстоянии 2-3 метров от стены. Мяч держи в руках.

Техника: Кидай мяч об стену и лови его. Твой разум сконцентрируется на мяче, а тело будет сохранять баланс. Так ты запустишь «автоматический режим» сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.

Упражнение на координацию: Прыжок и приземление с чередованием ног

Цель: Научиться сохранять баланс в течение 3-5 минут.

Исходное положение: Стойка на одной ноге.

Техника: Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу. Цель тренировки - приземляясь, сохранять баланс в течение 3-5 минут. Если получилось, то попробуй сыграть в «координационные догонялки» с коллегами по тренировке. Прыгайте с ноги на ногу и сохраняйте баланс, но не на месте, а друг за другом.

Упражнение на координацию: Не теряй время в транспорте

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Не держись за поручни.

Техника: Это упражнение можно выполнять в любом виде общественного транспорта, при условии, что в салоне относительно свободно. Стой так, чтобы тебя не толкали, и удерживай стабильное положение тела в движущемся вагоне.

Упражнение на координацию: Восхождение на... стремянку

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Стоя на полу, руки перед собой - на стремянке.

Техника: Держась руками, несколько раз поднимись на стремянку и спустись с нее. Затем попробуй сделать то же самое без помощи рук. Сначала последовательно приставляй одну ногу к другой на каждой ступеньке. Когда и это получится, попробуй «шагать» по ступеням. Это упражнение для подготовленных любителей фитнеса, уже умеющих управлять своей координацией движений!

Упражнение на координацию: Волшебные яблоки

Цель: научить тело ориентироваться на баланс, а не на зрение.

Исходное положение: Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Держи в руках перед собой по яблоку.

Техника: По очереди подкидывай яблоки и лови их. Затем усложни задачу: подбрасывай оба яблока одновременно, и лови их сначала той же рукой, что и кидала, а потом - перекрестно. По возможности, старайся не следить за яблоками взглядом: пусть твое тело учится ориентироваться на баланс, а не на зрение.

б. Упражнение на координацию: «Канатоходец»

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Встань на невысокий узкий бордюр, руки в стороны. **Техника:** Иди по бордюру, пока он не закончится. Лучше, чтобы это продолжалось не менее 45 секунд.

Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств

Методика воспитания скоростных способностей - это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в настольном теннисе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.
2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.
3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

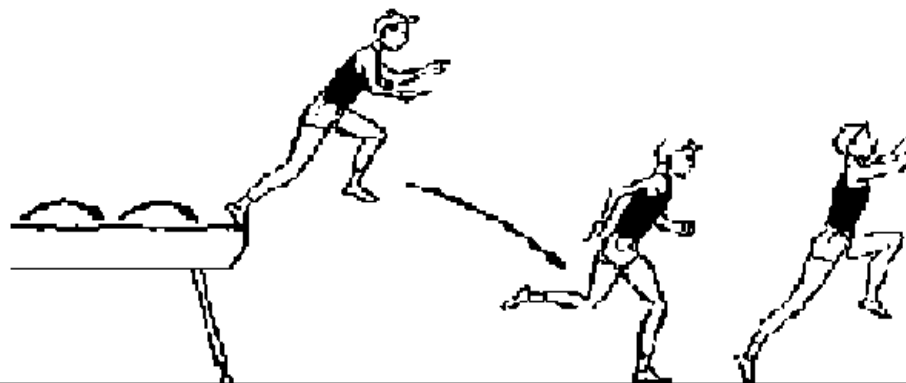
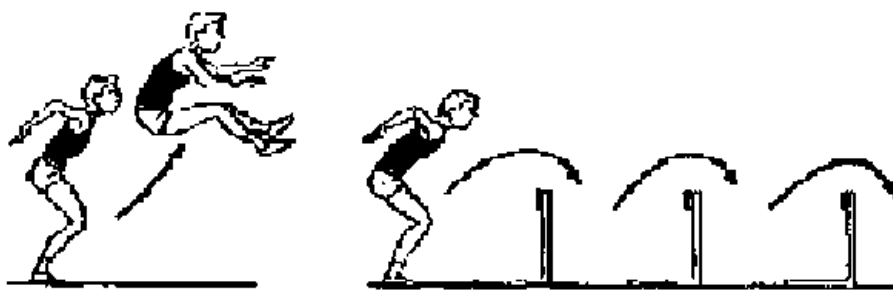
Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В настольном теннисе для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).
2. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.

14. Броски подвешенных отягощений.

15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.



3. Прыжки на одной ноге.

4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.

5. Прыжки на предметы.

6. Прыжки с доставанием предметов.

7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.

8. Прыжки через предметы.

9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.

10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.

11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).

12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.

13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.

Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

— техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться;

- добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.;
- акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения;
- вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет — 0,25—0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2—3 % в каждом микроцикле;
- каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2—3 раза) или ускорением и прыжками.