**КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ, ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ**

**И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Муниципальное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детская юношеская спортивная школа «Спартак-Орехово»»**

**городского округа Орехово-Зуево**

«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДАЮ»

на заседании директор МОУ ДОД ДЮСШ

Педагогического Совета ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Фролов

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:

тренер-преподаватель

по настольному теннису

МОУ ДОД ДЮСШ

«Спартак-Орехово»

Боков Андрей Владимирович

г.о. Орехово-Зуево

2013 год

**2**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Совершенствование общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Изучение новых и отработка изученных элементов настольного тенниса. Разработка индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена. Обучение тактическим действиям. Приобщение к соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Отобрать перспективных детей для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса.
2. Укрепить здоровье воспитанников, приобщить их к здоровому образу жизни.
3. Развить специфические для настольного тенниса качества (быстрота, реакция, координация, игровая выносливость).
4. Обучить технике элементов настольного тенниса, разнообразным способам подач и их приема.
5. Обучить основам судейства в настольном теннисе в качестве ведущего и старшего судьи.
6. Совершенствовать тактические приемы игры (личная встреча, парная встреча, командная тактика и т.п.)
7. Выполнить разрядные требования, согласно требованиям ЕВСК, соответствующие возрастным параметрам каждого спортсмена.
8. Достигнуть запланированных спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

**3**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настольный теннис – индивидуальный игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Развитие разных сторон подготовленности юных теннисистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает улучшение одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая возрастные особенности периодов развития двигательных способностей детей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов

Данная программа составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по настольному теннису». (Авторы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В.Матыцин, М.: Советский спорт, 2004).

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Программа направлена на реализацию принципа комплексности. Данный принцип предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями этапа подготовки.

**4**

В возрасте 11-13 лет, то есть на учебно–тренировочном этапе 1 и 2 годов обучения (этап начальной специализации) значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста рекомендуется применять индивидуальный подход к планированию физических нагрузок для каждого спортсмена.

В возрасте 14-16 лет, то есть на учебно-тренировочном этапе 3, 4 и 5 годов обучения (этап углубленной специализации) воспитанников интересует достижение конкретного определенного результата занятий, а так же конкретно поставленной цели в соревновательных условиях.

**ОБЪЕМ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

**В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГОД ОБУЧЕНИЯ** | **КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ** | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ** |
| УТГ 1 года обучения | 4 | 12 |
| УТГ 2 года обучения | 5 | 14 |
| УТГ 3 года обучения | 5 | 16 |
| УТГ 4 года обучения | 6 | 18 |
| УТГ 5 года обучения | 6 | 20 |

В данной программе разработаны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы в учебно-тренировочных группах различных этапов подготовки теннисистов, с учетом возрастных и психофизиологических качеств воспитанников.

**5**

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу учебного года воспитанники должны:**

1. Учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения:

- Отработать технику игры и ее вариативность;

- Усовершенствовать специальные физические качества;

- Освоить связную игру на уровне II разряда, согласно требованиям ЕВСК;

- Повысить уровень общей и специальной функциональной подготовленности;

- Накопить опыт участия в соревнованиях различных уровней.

2. Учебно-тренировочные группы 3 - 4 годов обучения:

- Совершенствовать технико-тактическое мастерство;

- Изучить и отработать подачи с различными видами вращений и их прием;

- Освоить связную игру на уровне I разряда, согласно требованиям ЕВСК;

- Совершенствовать приемы игры и тактических действий с уче­том индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

3. Учебно-тренировочные группы 5 года обучения:

- Совершенствовать приемы игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля каждого теннисиста;

- Изучить индивидуальные и парные действия, совершенствовать их применение в ранее изученных различных комбинациях и системах нападения и защиты;

- Освоить технико-тактические действия, применяемые в игре с соперниками различных стилей и с различным инвентарем;

- Освоить технико-тактические приемы настольного тенниса, соответствующие уровню разряда «Кандидат в мастера спорта», согласно требованиям ЕВСК.

**6**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ** | **ЧАСЫ** | **СЕНТЯБРЬ** | **ОКТЯБРЬ** | **НОЯБРЬ** | **ДЕКАБРЬ** | **ЯНВАРЬ** | **ФЕВРАЛЬ** | **МАРТ** | **АПРЕЛЬ** | **МАЙ** | **ИЮНЬ** | **ИЮЛЬ** | **АВГУСТ** |
| **1** | **ТЕОРИЯ** | **31** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **-** | **2** |
| **2** | **ПРАКТИКА** | **479** | **45** | **45** | **45** | **45** | **45** | **43** | **45** | **45** | **45** | **30** | **-** | **46** |
| ОФП | 69 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 10 | **-** | 6 |
| СФП | 88 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **-** | 8 |
| Техника элементов | 98 | 9 | 9 | 12 | 10 | 11 | 11 | 6 | 6 | 6 | 4 | **-** | 13 |
| Тактика | 98 | 8 | 8 | 11 | 12 | 11 | 11 | 7 | 7 | 7 |  | **-** | 13 |
| Игровая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | **-** | 6 |
| Контрольные испытания | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | **-** |  |
| Медицинский контроль | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | **-** |  |
| **3** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **50** | **4** | **4** | **2** | **4** | **4** | **6** | **8** | **8** | **6** | **4** | **-** | **-** |
| **ИТОГО** | | **510** | **48** | **48** | **48** | **48** | **48** | **46** | **48** | **48** | **48** | **32** | **-** | **48** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ** | **ЧАСЫ** | **СЕНТЯБРЬ** | **ОКТЯБРЬ** | **НОЯБРЬ** | **ДЕКАБРЬ** | **ЯНВАРЬ** | **ФЕВРАЛЬ** | **МАРТ** | **АПРЕЛЬ** | **МАЙ** | **ИЮНЬ** | **ИЮЛЬ** | **АВГУСТ** |
| **1** | **ТЕОРИЯ** | **31** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **-** | **2** |
| **2** | **ПРАКТИКА** | **575** | **53** | **53** | **53** | **53** | **53** | **51** | **53** | **53** | **53** | **46** | **-** | **54** |
| ОФП | 71 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 12 | **-** | 9 |
| СФП | 102 | 8 | 8 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | **-** | 11 |
| Техника элементов | 106 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 7 | **-** | 11 |
| Тактика | 92 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 4 | **-** | 11 |
| Игровая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | **-** | 8 |
| Контрольные испытания | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 | **-** |  |
| Медицинский контроль | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | **-** |  |
| Инструкторско-судейская практика | 18 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | **-** | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **-** | 2 |
| **3** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **68** | **6** | **6** | **7** | **7** | **8** | **6** | **8** | **8** | **6** | **6** | **-** | **-** |
| **ИТОГО** | | **606** | **56** | **56** | **56** | **56** | **56** | **54** | **56** | **56** | **56** | **48** | **-** | **56** |

**7**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ** | **ЧАСЫ** | **СЕНТЯБРЬ** | **ОКТЯБРЬ** | **НОЯБРЬ** | **ДЕКАБРЬ** | **ЯНВАРЬ** | **ФЕВРАЛЬ** | **МАРТ** | **АПРЕЛЬ** | **МАЙ** | **ИЮНЬ** | **ИЮЛЬ** | **АВГУСТ** |
| **1** | **ТЕОРИЯ** | **44** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **-** | **4** |
| **2** | **ПРАКТИКА** | **648** | **60** | **60** | **60** | **60** | **60** | **56** | **60** | **60** | **60** | **52** | **-** | **60** |
| ОФП | 70 | 8 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 3 | 12 | **-** | 12 |
| СФП | 84 | 10 | 7 | 6 | 8 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 10 | **-** | 16 |
| Техника элементов | 110 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 10 | 8 | **-** | 10 |
| Тактика | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **-** | 10 |
| Игровая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | **-** | 8 |
| Контрольные испытания | 8 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 | **-** |  |
| Медицинский контроль | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | **-** |  |
| Инструкторско-судейская практика | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **-** | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **-** | 2 |
| **3** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **134** | **10** | **12** | **14** | **14** | **14** | **16** | **18** | **16** | **16** | **4** | **-** | **-** |
| **ИТОГО** | | **692** | **64** | **64** | **64** | **64** | **64** | **60** | **64** | **64** | **64** | **56** | **-** | **64** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ** | **ЧАСЫ** | **СЕНТЯБРЬ** | **ОКТЯБРЬ** | **НОЯБРЬ** | **ДЕКАБРЬ** | **ЯНВАРЬ** | **ФЕВРАЛЬ** | **МАРТ** | **АПРЕЛЬ** | **МАЙ** | **ИЮНЬ** | **ИЮЛЬ** | **АВГУСТ** |
| **1** | **ТЕОРИЯ** | **44** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **-** | **4** |
| **2** | **ПРАКТИКА** | **736** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** | **64** | **68** | **68** | **68** | **60** | **-** | **68** |
| ОФП | 80 | 9 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 4 | 13 | **-** | 13 |
| СФП | 95 | 11 | 8 | 6 | 9 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 | 11 | **-** | 17 |
| Техника элементов | 121 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 11 | 9 | **-** | 11 |
| Тактика | 120 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | **-** | 11 |
| Игровая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | **-** | 8 |
| Контрольные испытания | 8 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 | **-** |  |
| Медицинский контроль | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | **-** |  |
| Инструкторско-судейская практика | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **-** | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **-** | 3 |
| **3** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **158** | **12** | **14** | **16** | **16** | **16** | **18** | **20** | **18** | **18** | **6** | **-** | **4** |
| **ИТОГО** | | **780** | **72** | **72** | **72** | **72** | **72** | **68** | **72** | **72** | **72** | **64** | **-** | **72** |

**8**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВИДЫ ПОДГОТОВКИ** | **ЧАСЫ** | **СЕНТЯБРЬ** | **ОКТЯБРЬ** | **НОЯБРЬ** | **ДЕКАБРЬ** | **ЯНВАРЬ** | **ФЕВРАЛЬ** | **МАРТ** | **АПРЕЛЬ** | **МАЙ** | **ИЮНЬ** | **ИЮЛЬ** | **АВГУСТ** |
| **1** | **ТЕОРИЯ** | **55** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **-** | **5** |
| **2** | **ПРАКТИКА** | **813** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **71** | **75** | **75** | **75** | **67** | **-** | **75** |
| ОФП | 91 | 10 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 5 | 14 | **-** | 14 |
| СФП | 106 | 12 | 9 | 7 | 10 | 9 | 7 | 7 | 8 | 7 | 12 | **-** | 18 |
| Техника элементов | 132 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 12 | 10 | **-** | 12 |
| Тактика | 131 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | **-** | 12 |
| Игровая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | **-** | 8 |
| Контрольные испытания | 8 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 | **-** |  |
| Медицинский контроль | 8 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | **-** |  |
| Инструкторско-судейская практика | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **-** | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **-** | 3 |
| **3** | **СОРЕВНОВАНИЯ** | **191** | **15** | **17** | **19** | **19** | **19** | **21** | **23** | **21** | **21** | **9** | **-** | **7** |
| **ИТОГО** | | **868** | **80** | **80** | **80** | **80** | **80** | **76** | **80** | **80** | **80** | **72** | **-** | **80** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
   1. УТГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:
      1. Инструктажи по безопасности;
      2. Техника элементов настольного тенниса;
      3. Индивидуальный стиль игрока;
      4. Контроль и самоконтроль;
      5. История развития настольного тенниса;
      6. ФНТР, ФНТ МО;
      7. Разновидности вращения мяча;
      8. Разновидности инвентаря;
      9. Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
      10. Техника передвижения в парных играх.

**9**

* 1. УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1.2.1. Инструктажи по безопасности;

1.2.2. Техника элементов настольного тенниса;

1.2.3. Техника сложных подач с высоким подбросом и их приема;

1.2.4. Укороченный удар, техника «выхода» с укоротки;

1.2.5. Техника перекрутки топ-спина (из средней зоны, со стола);

1.2.6. Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;

1.2.7. Значение ведения спортивных дневников;

1.2.8. Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;

1.2.9. Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольном теннисе;

1.2.10. Тактика ведения парной игры.

* 1. УТГ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1.3.1. Инструктажи по безопасности;

1.3.2. Техника элементов настольного тенниса;

1.3.3. Техника сложных подач с различными видами вращений и техника их приема;

1.3.4. Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;

1.3.5. Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;

1.3.6. Совершенствование индивидуальных стилей;

1.3.7. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

1.3.8. Особенности игры против игроков со сложным инвентарем;

1.3.9. Аутотренинг;

1.3.10. Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля.

**10**

* 1. УТГ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1.4.1. Инструктажи по безопасности;

1.4.2. Совершенствование техники элементов настольного тенниса;

1.4.3. Техника сложных подач со сменой длины и направлений;

1.4.4. Техника работы с БКМ;

1.4.5. Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.

1.4.6. О вреде алкоголя, курения и наркотиков;

1.4.7. Контратака;

1.4.8. Особенности и значение промежуточной игры;

1.4.9. Способы распознавания подач с различными видами вращений;

1.4.10. Анализ выступлений на соревнованиях.

* 1. УТГ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1.5.1. Инструктажи по безопасности;

1.5.2. Совершенствование техники элементов настольного тенниса;

1.5.3. Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;

1.5.4. Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;

1.5.5. Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;

1.5.6. Особенности и значение промежуточной игры;

1.5.7. Особенности игры против спортсменов – левшей;

1.5.8. Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;

1.5.9. Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;

1.5.10. Укорот, срезка, скидка.

**11**

1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

* 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП):

- На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

**12**

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

* 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП):

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

**13**

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

- БКМ (работа с большим количеством мячей).

- Отработка техники элементов «на колесе».

- Работа с роботом.

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

2.3.1. ДЛЯ УТГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)

- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;

- Промежуточная игра;

- Освоение техники завершающего удара.

2.3.2 ДЛЯ УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема;

- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Совершенствование техники завершающего удара;

- Повышение скорости выполнения всех ударов;

- Работа с БКМ;

**14**

- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.)

- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

- Контратакующие удары.

2.3.3. ДЛЯ УТГ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема;

- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;

- Освоение техники нависного топ-спина, отличие от наката и скоростного топ-спина;

- Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;

- Прием длинных подач с различными вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;

- Освоение техники подачи с высоким подбросом и ее приема;

- Использование выпадов и скрестного передвижения;

- Отработка контратакующих действий.

2.3.4. ДЛЯ УТГ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема;

- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;

- Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;

- Отработка приема коротких подач с нижним вращением активным способом;

- Совершенствование техники завершающего удара;

**15**

- Отработка атакующих действий при своей подаче;

- Контратака;

- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

2.3.5. ДЛЯ УТГ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема;

- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

- Изучение техники «свечи»;

- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.

- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Атакующие действия при своей подаче;

- Атакующие действия при подаче соперника;

- Контратакующие действия;

- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- Комбинации на приеме подачи;

**16**

- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- Розыгрыши балансов и концовок;

- Составление индивидуальных планов подготовки;

- Индивидуальные домашние задания;

- Индивидуальная тактика ведения игры;

- Тактика парных игр;

- Тактика командных встреч;

- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

2.5. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА:

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Игры на счет по заданиям (применение определенного вида подач, подача в определенную зону, игра с форой и т.п.);

- Игра из одного угла в свободном направлении (один спортсмен работает над передвижением, второй - разбрасывает);

- Розыгрыш «концовок» и «баланса» (с различного счета, например – 8:8, 10:10, 9:9 и т.п.);

- Игра по всему столу одной стороной ракетки (только справа или только слева);

- «Стол лидера»;

- Тренировочные игры на счет (командные, парные, индивидуальные и т.п.);

- Турниры внутри групп.

**17**

2.6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:

2.6.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ | ДЕВУШКИ  11-12 лет | | ДЕВОЧКИ  13-14 лет | |
| Результат | Очки | Результат | Очки |
| 1 | Дальность отскока  мяча, м | 5,4-6,15 | 32-50 | 6,2-6,9 | 51-75 |
| 2 | Бег по «восьмёрке», с | 30,7 - 25,3 | 32-50 | 24,7-17,8 | 51-75 |
| 3 | Бег вокруг стола, с | 22,0 - 20,1 | 32-50 | 20,0-17,6 | 51-75 |
| 4 | Перенос мячей, с | 36,8 - 33,0 | 32-50 | 32,8-28,0 | 51-75 |
| 5 | Отжимание от стола, раз/мин | 30 - 40 | 32-50 | 40 - 52 | 51-75 |
| 6 | Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин | 28 - 34 | 32-50 | 35 - 47 | 51-75 |
| 7 | Прыжки со скакалкой одинарные  за 45 с | 95 - 114 | 32-50 | 115 - 127 | 51-75 |
| 8 | Прыжки со скакалкой двойные  за 45 с | 55 - 74 | 32-50 | 75 - 87 | 51-75 |
| 9 | Прыжки в длину, см | 137 - 155 | 32-50 | 156 - 180 | 51-75 |
| 10 | Бег 60 м, с | 11,45-10,55 | 32-50 | 10,5-9,9 | 51-75 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ | ЮНОШИ  11-12 лет | | ЮНОШИ  13-14 лет | |
| Результат | Очки | Результат | Очки |
| 1 | Дальность отскока  мяча, м | 5,6 – 6,45 | 32-50 | 6,5 – 7, 45 | 51-75 |
| 2 | Бег по «восьмёрке», с | 26,7 – 21,0 | 32-50 | 20,8 – 16,2 | 51-75 |
| 3 | Бег вокруг стола, с | 20,1 – 18,2 | 32-50 | 18,1 – 15,7 | 51-75 |
| 4 | Перенос мячей, с | 34,8 – 31,0 | 32-50 | 30,8 – 26,0 | 51-75 |
| 5 | Отжимание от стола, раз/мин | 45 - 55 | 32-50 | 55 - 67 | 51-75 |
| 6 | Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин | 28 - 34 | 32-50 | 35 - 47 | 51-75 |
| 7 | Прыжки со скакалкой одинарные  за 45 с | 95 - 114 | 32-50 | 115 - 127 | 51-75 |
| 8 | Прыжки со скакалкой двойные  за 45 с | 55 - 74 | 32-50 | 75 - 87 | 51-75 |
| 9 | Прыжки в длину, см | 154 - 190 | 32-50 | 191 - 215 | 51-75 |
| 10 | Бег 60 м, с | 10,9 – 10,14 | 32-50 | 10,10 – 9,14 | 51-75 |

**18**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ | ДЕВУШКИ  15 – 16 лет | | ЮНОШИ  15 – 16 лет | |
| Результат | Очки | Результат | Очки |
| 1 | Дальность отскока  мяча, м | 6,95 – 7,70 | 76 -100 | 7,45 – 8,20 | 76 -100 |
| 2 | Бег по «восьмёрке», с | 17,6 – 12,8 | 76 -100 | 16,0 – 11,2 | 76 -100 |
| 3 | Бег вокруг стола, с | 17,5 – 15,1 | 76 -100 | 15,6 – 13,3 | 76 -100 |
| 4 | Перенос мячей, с | 27,8 – 23,0 | 76 -100 | 25,8 – 21,0 | 76 -100 |
| 5 | Отжимание от стола, раз/мин | 53 - 65 | 76 -100 | 68 - 80 | 76 -100 |
| 6 | Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин | 48 - 60 | 76 -100 | 48 - 60 | 76 -100 |
| 7 | Прыжки со скакалкой одинарные  за 45 с | 128 -140 | 76 -100 | 128 -140 | 76 -100 |
| 8 | Прыжки со скакалкой двойные  за 45 с | 88 - 100 | 76 -100 | 88 - 100 | 76 -100 |
| 9 | Прыжки в длину, см | 181 – 205 | 76 -100 | 216 - 240 | 76 -100 |
| 10 | Бег 60 м, с | 9,10 – 8,5 | 76 -100 | 9,85– 9,25 | 76 -100 |

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

3.1. Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении многолетней работы тренер - преподаватель формирует у воспитанников прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

3.2. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высококачественная организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи в коллективе;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

**19**

3.3. Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии;

- тематические диспуты и беседы;

- субботники.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

На этапах начальной подготовки перед тренером-преподавателем стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать среди воспитанников наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис

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

– контроль соревновательной деятельности;

– контроль тренировочной деятельности;

**20**

– контроль за состоянием спортсменов.

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

– контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;

– контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

– контроль тренировочной деятельности;

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

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

Контроль тренировочной деятельностиосуществляется по следующим направлениям:

– контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

– контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем,

интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по

оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости

занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности

в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость

в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения

воспитанников на каждом занятии тренер вносит в журнал.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

– состояние здоровья спортсменов;

– функциональное состояние организма и соответствие его этапу

подготовки;

– контроль уровня развития физических качеств;

**21**

– степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки, должны обязательно проходить медицинский осмотр не реже двух раз в год.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

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

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

3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

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

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

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

8. Уметь руководить командой на соревнованиях.

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

10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник

самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**22**

**ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.

2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.

3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.

4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.

5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.

6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.

7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.

8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.

9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.

10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.

12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.

13. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2006.

14. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.

15. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.