

**Муниципальное Бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №4»**

Утверждаю  
Директор ДЮСШ №4  
\_\_\_\_\_ Г.А. Джамаев

01.09.2022 г.

**Настольный теннис**  
**образовательная программа для групп начальной подготовки**

Возраст участников программы: 6-18 лет

Срок реализации программы – 3 года

Программу составил: **тренер–преподаватель Алхасов С.Б.**

Место реализации программы: с. Султанынгиюрт, Кизилюртовский район, спорткомплекс

**Кизилюртовский район**  
**2022 год.**

Содержание:

<u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</u>	<u>3</u>
1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
1.1. Учебный план подготовки учебно-тренировочных занятий.....	12
1.2. Теоретический план многолетней подготовки.....	13
1.3. Контрольно-переводные нормативы.....	14
2. <u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</u>	<u>15</u>
2.1. <u>Программный материал занятий.....</u>	<u>15</u>
2.2. Психологическая подготовка.....	30
2.3. <u>Воспитательная работа.....</u>	<u>32</u>
2.4. <u>Инструкторская и судейская практика.....</u>	<u>32</u>
3. <u>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</u>	<u>34</u>
3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	34
3.2. Методические рекомендации.....	35
3.3. <u>Материально-техническое оснащение.....</u>	<u>42</u>
<u>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....</u>	<u>43</u>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания в обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

Программа для спортивной секции настольный теннис является адаптированной.

При разработке программы за основу была принята программа «Теннис»

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Допущена - Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения, несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов. Зал для занятий позволяет разместить всего два стола для игры настольным теннисом, за которым одновременно могут заниматься не более восьми человек, а также учитывая специфику тренировок (индивидуальные занятия и занятия по парам)

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по настольному теннису в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах, в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных (УТГ) группах.

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** - многолетняя подготовка спортивных резервов для настольного тенниса с гармоничным развитием физических и духовных сил.

#### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

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

##### **2. Развивающие:**

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **3. Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

Условия реализации программы Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.
- этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - настольный теннис, выбор спортивной специализации;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной подготовке, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Начало учебного года в ДЮСШ - 1 сентября;

Расписание занятий учебной группы составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от возможности использования арендуемых спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах может быть уменьшен, но не более чем на 3 часа в неделю.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

### **Направленность программы**

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для настольного тенниса и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме

дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Ожидаемые результаты СОГ**

Будут знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Будут знать:

- О технических приемах в настольном теннисе;
- О положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации минитурнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

УТГ

Будут знать:

- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований любого уровня.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют техникой настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие профессиональные качества:

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- Топ-спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ-спин слева по подрезке слева.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов:

о педагогического наблюдения; опроса; оприема нормативов; о врачебного метода.

- Открытые занятия.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
- Соревнования.

### 1.2. Теоретический план многолетней подготовки (в часах)

№ п/п	Содержание занятий	СОГ Весь период	Г] До года	НП Свыше года	УТГ				
					- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1	1	1	1	1	1	2	2
2.	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	1	1	1	1	1	1	2	2
3.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом	1	1	1	2	2	2	2	2
4.	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	3	3	3	4	4
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1	1	2	3	3	3	4	4
7.	Правила игры в настольный теннис	1	1	2	3	3	3	4	4
8.	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис	1	1	1	1	1	1	2	2
Общее количество часов		8	8	10	15	15	15	21	21

### 1.3. Контрольно-вступительные нормативы

№	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 20 метров с высокого старта (с)	4,2	4,9
2	Прыжок в длину толчком двух ног (м)	1,5	1,4

3	Отжимание от стола (кол-во раз)	20	10
4	Прыжки через скакалку (30 сек)	60	65
5	Челночный бег (4 X 9 м)	11,1	12,0

**1. Прыжок вверх с места толчком двух ног.**

Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить спортсмену встать к ней боком, вытянув руку вверх. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотрагивается. Затем спортсмен выполняет прыжок как можно выше и касается на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.

**2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.**

Спортсмен выполняет прыжок от исходной линией. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.

**3. Челночный бег.**

Максимально быстро пробежать необходимый отрезок в направлении вправо-влево.

**4. Подтягивание на перекладине.**

У юношей принимается по общепринятой методике. Девушки выполняют подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Исходное положение-вис лежа на прямых руках хватом сверху на ширине плеч. По команде испытуемый сгибает руки до касания подбородком перекладины. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки должны разгибаться до полного выпрямления.

**5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.**

Исходное положение: упор лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.

**6. Ловля палки.**

Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия.

**7. Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту).**

**8. Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спин по треугольнику (ударов в минуту).**

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Программный материал занятий**



- **Теоретическая подготовка**

1. История возникновения настольного тенниса. История Чемпионатов Мира, Европы, Азии и России. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. История мирового тенниса. Открытые чемпионаты Европы, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок федерации. История настольного тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса и Федерации тенниса России. Федерация тенниса России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

2. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Накладки: обратный сэндвич и шипы. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

3. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Теннисные травмы и причины травматизма. Спортивный инвентарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных залов, освещенность площадок, недостаточные физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.

4. Инструктажи по соблюдению правил пожарной безопасности, поведения в спортивном зале, действия по антитеррору. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис.

5. Виды и группы мышц, участвующих в игре, их свойства, профилактика перегрузки, ущемления, переохлаждения, «сушка» организма, питье и питание игрока в настольный теннис. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий или соревновательной деятельности: предстартовый, основной рабочий и восстановительный. Влияние разминки на состояние организма. Вработывание. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Критерии готовности к тренировочной работе и соревновательной деятельности. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Массаж (виды спортивного массажа).

6. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетология при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня теннисиста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

7. Правила игры в настольный теннис. Судейство матча и судейская терминология. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрышочка. Переигрывание очка. Правило ускоренной игры. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между сетами. Судейство матча и судейская терминология. Порядок проведения соревнований. Расписание. Перерыв между матчами. Время ежедневного окончания игр. Количество партий (сетов) в матче. Положение о соревновании. Участники соревнования. Организационный комитет. Судейский и обслуживающий аппарат соревнований.

8. Оборудование, место, освещение и инвентарь - изучение параметров и мировых стандартов.

• **Общая физическая подготовка**

1. Подвижные игры.
2. ОРУ.
3. Бег.
4. Прыжки.
5. Метания.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до

0, 5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе
- носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх
- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

#### Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

#### **Варианты упражнений для круговой тренировки**

##### Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

##### Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в вися на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

##### Вариант №» 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

- Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки в перед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости - велотренажерные занятия, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
4. Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренинги у стола.
6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы.

На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.
- Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.
- Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.
- Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.
- Тренировочные игры со счетом.

#### Техническая подготовка

- Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

#### СОГ

1. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.
2. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.
3. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.
4. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.
5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.
6. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).
7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

#### ГНП

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
8. Удары по теннисному мячу:
9. Удар без вращения - «толчок»
10. Удар с нижним вращением - «подрезка»
11. Удар с верхним вращением - «накат»
12. Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

## УТГ

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
  - Удар без вращения - «толчок»;
  - Удар с нижним вращением - «подрезка»;
  - Удар с верхним вращением - «накат»;
  - Удар «топ-спин» - сверхзакрученный удар.
9. Совершенствовать поддачи:
  - По диагонали;
  - «Восьмерка»;
  - В один угол стола;
  - По подставке справа;
  - По подрезке справа;
  - Топ спин справа по подрезке справа;
  - Топ спин слева по подрезке слева;
10. Совершенствовать технику приёма «закрученная свеча».
11. Совершенствовать технику приёма плоский удар.

### • Тактическая подготовка СОГ

1. Поддачи мяча в нападении.
2. Прием подач ударом.
3. Удары атакующие, защитные.
4. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.
5. Удары по высоте отскока на стороне соперника.
6. Удар по поднимающемуся мячу.
7. Удар с полулета.
8. Удар по вниз спускающемуся мячу.
9. Разводка по углам, по центру стола.
10. Косые и укороченные удары.

## ГНП

1. Поддачи:
  - Атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка.
  - Подготавливающие атаку.
  - Защитные, не позволяющие противнику атаковать.
2. Прием подач ударом:
  - Атакующим.
  - Подготовительным.
  - Защитным.

## УТГ

1. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Переход с атаки в защиту и наоборот.
2. Удары атакующие:
  - Завершающий удар.
  - Удар по «свече».
  - Контратакующий удар.



- Заторможенный укороченный удар.
- 3. Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
  - Короткие;
  - Средние;
  - Длинные.
- 4. Удары по высоте отскока на стороне соперника:
  - Ниже уровня стола;
  - Ниже уровня сетки;
  - Средние (20-30 см);
  - Высокие (свеча - 50-60 и выше).

- Игровая подготовка

#### СОГ

1. Парные игры.
2. «Игра защитника против атакующего».
3. «Игра атакующего против защитника».

#### ГНП

1. Игра защитника против атакующего.
2. Игра атакующего против защитника.
3. Игра атакующего против атакующего.
4. Парные игры.

#### УТГ

1. Игра защитника против атакующего.
2. Игра атакующего против защитника.
3. Игра атакующего против атакующего.
4. Парные игры.

#### 2.2. Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных теннисистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской

мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

В работе с юными теннисистами 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-психическому 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.

### 2.3. Воспитательная работа

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных теннисистов.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса юных теннисистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств.

Стойкость - одно из важнейших качеств, необходимых теннисистам. Для воспитания этого качества должны проводиться тренировочные занятия и соревнования, сопряженные с большими трудностями, а именно - тяжелые погодные условия, наличие сбивающих факторов, непривычное время начала занятий и т.д.

### 2.4. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном. Юные теннисисты должны понимать

структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры - одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### **Методы спортивной тренировки**

- **Общепедагогические:**  
о словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**  
о метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств. оигровой метод;
- о соревновательный метод.

### 3.2. Методические рекомендации

- Методические рекомендации по построению занятий

Раздел № программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1 Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный, (объяснение, рассказ, беседа) практические задания. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, наглядный материал (картинки, плакаты, видеозаписи), правила судейства. наглядный материал	Тестирование
2 Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	(таблицы, схемы, карточки), мячи для настольного тенниса на каждого обучающего	Тестирование, заполнение карточки судьи, оформление протоколов соревнований
3 Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, (объяснение нового материала, рассказ), практические занятия (упр. в парах, наглядный показ педагогом)	Литература, наглядный материал (схемы, карточки, плакаты), мячи для настольного тенниса на каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4 Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Наглядный материал (дидактические карточки, плакаты), мячи для настольного тенниса на каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

## Учебная игра.

5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Наглядный материал (дидактические карточки, плакаты, видеозаписи), мячи для настольного тенниса на каждого обучающего,	Учебная игра, соревнование
---	--------------------	---------	---	--	----------------------------

- Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

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 быстрее 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 многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсмены 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 юный 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.

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

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

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

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

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 быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

- Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключая попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной

уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

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

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорнодвигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

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

Для этого необходимо:



- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### 3.3. Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
  - Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося.
  - Набивные мячи.
  - Перекладины для подтягивания в висе - 2 штуки.
  - Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
  - Секундомер.
  - Гимнастические скамейки - 5 штук.
  - Теннисные столы - 5 штук.
  - Сетки для настольного тенниса - 5 штук.
  - Гимнастические маты - 6 штук.
  - Гимнастическая стенка.
  - Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ - М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
12. Фридерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фридерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фридерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

15.Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.

16.Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.

В