

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
пгт Даровской Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от « 4 » сентября 2023

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮСШ
 Холманских М.В.
« 4 » сентября 20 23г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: год
Автор-составитель: тренер-преподаватель Холманских М.В.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общие положения
2. Актуальность Программы
3. Цели и задачи, предусмотренные Программой
4. Формы организации обучения по Программе
5. Учебный план Основные модули базового этапа подготовки
 - а) Модуль 1. Базовый этап. Обучение технике
 - б) Модуль 2. Базовый этап. Tактическая подготовка
 - с) Модуль 3. Базовый этап. Стратегические задачи.
6. Воспитательная работа
7. Ожидаемые результаты
8. Спортивная экипировка и спортивный инвентарь
9. Контрольно-приемные и контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.
10. Литература

Общие положения

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013 г. № 1008, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41., Уставом Муниципального казённого учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа пгт Даровской Кировской области.

В программе изложены современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов В. В. Команова, С.Д. Шпраха, М.М.Вартаняна, Г.В.Барчуковой с учетом работы автора данной программы при проведении занятий по настольному теннису в МКУ ДО ДЮСШ пгт Даровской.

Актуальность Программы

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Однако, анализ развития настольного тенниса в стране даёт довольно удручающие показатели. В детских спортивных школах начинают с 6-7 лет заниматься около 80 тысяч человек, но уже к 11-12 годам их число сокращается до 8 тысяч, то есть из каждой сотни юных спортсменов отсеивается почти 90 человек!

Изучение причин такого положения показывает, что в большинстве спортивных школ формально относятся к поиску талантливых детей при формировании начальных групп, формально зачисляют бесперспективных детей, не обладающих способностями для большого спорта. Ситуация в сельских школах осложняется ещё и малочисленностью способных к спортивным занятиям детей. Материал отсутствует, поэтому тренеру часто приходится пренебрегать важнейшим принципом отбора и довольствоваться тем, что есть.

Кроме того, многие тренеры пренебрегают методическими принципами обучения на начальном этапе подготовки спортсменов. Вместо кропотливой работы по созданию у своих подопечных качественной базовой школы (физической, технико-тактической, психологической) для дальнейшего роста мастерства тренеры увлекаются примитивным натаскиванием и ранним форсированием соревновательной подготовки.

В данной программе сделана попытка пересмотреть существующее положение вещей и уделить повышенное внимание вопросу базовой подготовки будущих

спортсменов с перспективой их развития и дальнейшего спортивного совершенствования.

Цели и задачи

При многолетнем планировании спортивной подготовки очень важно учитывать тенденции развития настольного тенниса, изменения правил игры, совершенствование методик и средств тренировок, модернизацию инвентаря. Многолетний тренировочный процесс принято делить на несколько обязательных, последовательных этапов:

Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный (базовый), условно состоящий из общеразвивающей и специализированной подготовки

Этап спортивного совершенствования

Этап высшего спортивного мастерства

На каждом из перечисленных периодов решаются специфические задачи совершенствования мастерства, свойственные именно данному этапу.

Особенно важным является решение задач учебно-тренировочного периода подготовки. Программа рассчитана на освоение базовых навыков игры, формирование технического, тактического и индивидуального для каждого спортсмена стиля игры.

Исходя из вышеизложенного и учитывая

основную цель:

подготовка хороших игроков в настольный теннис,
необходимо решить следующие

задачи:

- отбор среди учащихся наиболее способных;
- мотивация перспективных ребят к серьёзным занятиям данным видом спорта;
- развитие их физических качеств, таких как реакция, координация, скорость, быстрота передвижений;
- овладение ими основами технического мастерства, тактических и психологических сторон игры;
- сохранение способности юных спортсменов к их дальнейшему развитию и совершенствованию.

Формы организации обучения по программе

Работа по программе рассчитана на подростков 11-15 лет, прошедших отбор после обучения основам настольного тенниса по Программе Настольный теннис с новичками. Нормативы отбора приведены в Таблице 4.

Проведение занятий планируется осуществлять в спортзале на 6 столах для настольного тенниса 3 раза в неделю в первый год обучения, 4 раза – во второй и третий. Количество занимающихся в группе - 12 человек.

На начальном этапе подготовки спортсменов в условиях разного уровня освоения базовых навыков и умения применять отдельные элементы, конкретный план поурочной подготовки составить трудно. Чаще всего применяются индивидуальные модели становления техники каждого отдельного спортсмена. Однако, основные модули базового этапа подготовки группы теннисистов следует обозначить. (Таблица 1.)

Весь период обучения условно разбит на три годовых модуля. Каждый модуль состоит из отдельных занятий. В первый год данного этапа подготовки планируются групповые занятия в количестве 312 часов, во второй и третий по 416 часов

Последовательность обучения технике основных приёмов (базовых ударов) вынесена в отдельную таблицу (Таблица 2)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1. Основные модули базового этапа подготовки

	модуль	Количество часов			Формы контроля
		всего	Общефизическая и теоретическая подготовка	Упражнения за теннисным столом	Зачетные упражнения
	1 Базовый этап. Обучение технике.	50% тенниса, 50% не тенниса	- Упражнения для укрепления и быстроты работы ног - Имитация ударов, показанных на тренировке (в т.ч. дома) - Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения на растяжку. - Тренировка зрения. Стрельба из винтовки. Попадание в мишень мячом - Упражнения на координацию и реакцию - Упражнения на гибкость в лучезапястном суставе и скорость движения кисти - Развитие умения работать над ошибками Всего: 3-6 часов в неделю	1.Способы перемещений 2.Опережающая работа ног при приеме подачи 3. Обучение технике базовых ударов (Приложение 2) 4.Упражнения на развитие точности 5. упражнения на развитие чувства мяча 6. Работа с БКМ и на тренажере с колесом 7. Тренировка подач Всего: 3-6 часов в неделю	1.Челночный бег . Тест кто дольше удержит мяч на ракетке при жонглировании в движении 2. Коснуться своей и противоположной кромки стола кол-во раз за 10 сек 3. количество безошибочных ударов в серии (с ассистентом) 4. игра на точность. Попадание в мишень на столе. 5.Жонглирование с подбиванием мяча на разную высоту. Кол-во раз 6.Турнир с форой у разных игроков 7. Конкурс-соревнование на лучшую подачу, приём подачи Тестирование физических кондиций должно быть еженедельным (прыжки на скакалке подтягивание, отжимания на скорость)
	2 Базовый этап. Тактическая подготовка.	55% тенниса 45% не тенниса	Анализ прежней подготовки. . Игра с ассистентом. Развитие скорости Комплекс упражнений на растяжку рук. Игры с мячами (баскетбол). футбол Не забывать про работу ног перед любым ударом Оценка действий соперника. Его позиция у стола. Подготовка к приему удара	1.Игра по направлениям. 2.Игра неигровой рукой. 3. Работа ног при игре по направлениям 4.Игра со сменой направлений. 5.Игра со сменой глубины полета мяча 6.Избегать зон,	1.Зачет по игре по всем направлениям <i>слева</i> . 2. Зачет по игре по всем направлениям <i>справа</i> 3. Зачет по игре из середины (<i>слева и справа</i>) 4.Игра по двум направлениям (треугольники) зачет 5.Игра по трем

			<p>План на игру. , Оценка игровых возможностей соперника. Коррекция плана на игру. Думать куда послать мяч, а не как. Не менять тактический план, если он приносит успех. Смена тактики в случае серии потерянных очков Внесение коррективов в игру при изменении тактики соперника. Учимся расслабляться между розыгрышами. Выработка умения наблюдать. Анализ поражений. Самостоятельная работа Полезно жонглировать 15-20 мин каждый день</p> <p>Тактика – интересная сторона игры. Развиваем тактическое мышление с удовольствием</p> <p>Всего 3 - 6 часов в неделю</p>	<p>комфортных для удара соперника. 7.Отработка минимума коронных игровых схем. 8. Отработка завершающего удара. 9. Всегда спасать мяч. даже если он безнадежный. 10. Всегда двигаемся наперерез перпендикулярно траектории для приема мяча 11. Моделирование соревновательных ситуаций 12. Отработка подач. Отработка сложных подач для использования в критич. игровых ситуациях</p> <p>Всего: 6 – 9 часов в неделю</p>	<p>направлениям(справа, слева, из середины) (схема на рис 2) 6. Играем пара на пару 7.Конкурс Завершающий удар. Оценка по баллам 8. Турнир до 2-х побед с форой у отдельных игроков 9.Конкурс лучшая подача. Оценка по баллам 10. Турнир пара на пару (смешанные пары) Приблизительно 40-45 одиночных встреч и 20 парных встреч в год.</p>
	3. Базовый этап. Стратегические задачи.	65% тенниса 36% не тенниса	<p>Анализ игровых особенностей каждого игрока. Систематическая тренировка – результат позитивных привычек. Правильная формулировка цели Создаем свой игровой стиль. (особенности ведения спортивного поединка) рис.5 Совершенствуем точность, быстроту и силу ударов. Учимся расслаблять мышцы. Концентрация внимания. Напряжение мышц и напряженность внимания – противоположности. Максимальная сосредоточенность на том что «здесь и сейчас» Помехоустойчивость, мобилизация</p> <p>Всего: 6 – 9 часов в неделю</p>	<p>Повторение усвоенного материала на каждой тренировке. Самостоятельность, настрой на борьбу, максимально выложиться на каждой тренировке Просмотр видео своей игры. Коррекция ошибок. Анализируем свою игру. Моделируем соревновательные ситуации</p> <p>Всего: 9 – 12 часов в неделю</p>	<p>1.Участие в отдельных турнирах . 2.Решение отдельных тактико-технических задач. 3.Достижение оптимальной формы к определенному турниру Приблизительно 60-80 одиночных и 30 парных встреч в год</p>

Модуль 1. Базовый этап. Обучение технике

Настольный теннис быстрая игра с молниеносно и непредсказуемо меняющейся ситуацией. Выполнить удар из оптимального положения весьма непросто. Но при

обучении необходимо стремиться максимально приблизиться к идеальному варианту. Поэтому с самых первых шагов овладения техникой ударов, даже самых простейших (подрезка, подставка, накат) движение руки должно сочетаться с правильной и своевременной работой ног. При этом не нужно учиться быстро бегать, а нужно учиться резко ускоряться и останавливаться.

Во время тренировки начинающий игрок должен выходить к каждому мячу каждый раз, даже если мяч приходит в ту же точку, что и предыдущий. Многократное повторение позволяет выработать навык.

Около тридцати лет назад лучшему отечественному тренеру С.Д.Шпраху удалось систематизировать и сформулировать девять основных принципов удара, одновременное соблюдение которых обеспечивает его идеальное исполнение.

1. Перед выполнением удара следует занять правильную позицию. Нарушение этого принципа – выполнение удара в движении или не в позиции – резко снижает его качество и результативность. Этот принцип подчеркивает важность опережающей работы ног при ударе.

2. Удар следует выполнять впереди туловища. Не сбоку и не сзади. Выполнение удара перед собой позволяет не только направить мяч в нужном направлении, но и придать ему нужное ускорение и вращение.

3. Удар следует выполнять в высшей точке отскока мяча (не позже) В этой точке мяч теряет поступательную скорость, что меньше влияет на удар. От этой точки кратчайшее расстояние до соперника, что дает выигрыш во времени. При ударе в высшей точке может быть обеспечено максимальное поступательное движение.

4. При каждом ударе движение ракетки должно быть максимально направлено вперед. Это позволяет увеличить взаимодействие ракетки с мячом для придания удару большей точности и скорости полета.

5. При каждом ударе мячу придается вращение (за исключением осознанно плоского удара). Соблюдение этого принципа обеспечивает полет мяча по изогнутой траектории, повышая тем самым точность и надежность, а также затрудняет сопернику выполнение сильного ответного удара.

6. При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость ракетки, а величина ускорения, полученного мячом при взаимодействии с ракеткой. Ускорение может возрастать как за счет возрастания конечной скорости, так и за счет некоторого снижения начальной скорости удара.

7. При ударе центр тяжести тела должен быть перенесен с ноги, расположенной сзади, на впереди стоящую ногу в направлении выполняемого удара. Соблюдение этого принципа позволяет добавлять энергию туловища к работе руки. Этот принцип часто не соблюдается при атакующей игре слева, и удар при этом сильно теряет в мощи.

8. Перенос тяжести тела и ускорение при ударе должны происходить синхронно. В противном случае удар теряет остроту и мощь.

9. Каждый удар должен иметь замах. Соблюдение этого принципа позволяет при каждом ударе иметь начальную скорость, которую можно наращивать в дальнейшем.

Все перечисленные принципы взаимосвязаны, и соблюдение всех этих требований гарантирует высокое техническое мастерство.

В начале обучения технике определенного базового элемента необходимо толково объяснить важность этого удара в игре и последовательность движений при его выполнении. Это объяснение должно сопровождаться показом удара в хорошем техническом исполнении (старшими игроками). Первое – объяснить (теория), затем – показать и предложить выполнить (практика).

Любое мышечное действие оставляет в соответствующей зоне коры головного мозга след. Этот след незначителен, но многократное его повторение делает его глубже и четче, пока это не становится навыком.

При освоении простых движений так и происходит. В большинстве же случаев теннисисты готовы не идеально, и первые попытки далеки от эталона. Важно стремиться к тому, чтобы освоение любого приема проходило посредством оптимального числа правильных повторений, тогда след гораздо чётче, менее размыт, а потому более надежен и стабилен. С этой целью необходимо максимально подготовить теннисиста, начиная работать над освоением технического приема. Эта работа должна включать общефизическую подготовку. Чем лучше проведена подготовительная работа, тем меньше времени потребуется для освоения и закрепления технического приема.

То есть на начальном этапе следует предпринять необходимые подготовительные усилия, чтобы схема движения была максимально близка к идеалу, и, наоборот, любой ценой избегать закрепления неправильной схемы. Ошибку не следует повторять дважды подряд! Это закрепляет ошибочный условный рефлекс.

Таблица 2. Последовательность обучения основным техническим элементам

1.	Обучение хватке ракетки и игровой стойке, набивание мяча	2 занятия.
2.	Набивание мяча ракеткой, различные виды жонглирования .	2 занятия
3-4.	Откидка слева. У стенки, у стола. Подача откидкой слева. Передвижения.	7 занятий
5-6	Откидка справа. У стенки, у стола. Подача откидкой справа. Передвижения.	7 занятий
7.	Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад	4 занятия.
8-9.	Накат и контрнакат справа. Подача накатом справа. Передвижения	7 занятий.
10-11.	Накат и контрнакат слева. Подача накатом слева. Передвижения	7 занятий.
12.	Подставка (блок) справа и слева. Передвижения	2 занятия.
13.	Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад	4 занятия.
14.	Сочетание ударов откидкой и накатом (блоком) –	6 занятий
15.	Завершающие удары справа и слева после наката, с началом атаки	3 занятия.
16.	Накат справа по подрезке – подрезка справа.	4 занятия.

	Применение укоротки	
17.	Накат слева по подрезке – подрезка слева. Применение укоротки	4 занятия.
18.	Накат справа и слева по всему столу – подрезка по всему столу	4 занятия.
19.	Завершающий удар справа и слева после накатов по подрезке	3 занятия
20.	Топ-спин справа по подставке	4 занятия
21.	Топ-спин слева по подставке	4 занятия
22.	Топ-спин поочередно справа и слева по подставке по всему столу	4 занятия
23.	Завершающий удар после подготовительного топ-спина	3 занятия
24.	Топ-спин против топ-спина из средней зоны (перекрутка)	4 занятия
25.	Топ-спин справа (с высокой траекторией, быстрый) по подрезке	4 занятия
26.	Топ-спин слева (с высокой траекторией, быстрый) по подрезке	4 занятия
27.	Завершающий удар после подготовительного топ-спина по подрезке	4 занятия
28.	Срезка справа и слева с вариацией силы вращения, сменой направлений, сменой глубины (длинно-коротко)	2 занятия
29.	Сочетание срезки и начала атаки накатом или топ-спином	4 занятия
30-31.	В дополнение к программе начинаем постепенно изучать различные виды подач и их приема(длинные, быстрые-короткие, с нижним, верхним и боковым вращением, маскировка вращений)	Понемногу тренировочного времени
32.	Свеча – удар по свече.	
33.	Начало атаки скидкой слева	
34.	Начало атаки скидкой справа	
35.	Комбинации и сочетания различных ударов	

Модуль 2. Базовый этап. Тактическая подготовка.

Техническая и тактическая подготовки, которые реализуются в ходе розыгрыша каждого очка, являются единым процессом. Это две стороны одной медали. Смысл игры в её тактическом наполнении. С первых шагов изучения тактики важно уметь видеть мяч на противоположной стороне стола и оценивать действия соперника с целью своевременной подготовки к приему удара. Оценка перемещений позволяет определить неудобные для соперника зоны на столе, в которые следует направлять удар.

Занятия по тактике начинаются с изучения тех зон, которые наиболее сложны для соперника с точки зрения приема и обработки мяча в различных игровых ситуациях. Если половину стола соперника условно разделить на четыре вертикальные и три горизонтальные зоны (рис.1), то образовавшиеся прямоугольники можно использовать для тренировки точности игры. При этом необходимо определять зоны дискомфорта для соперника.

Рисунок 1 . Зоны стола для тактических задач



Средняя и дальняя зоны для соперника удобны, а обслуживать ближнюю зону у сетки не просто, активно из этой зоны не сыграешь. Если, принимая мяч из ближней зоны, соперник сильно выдвигается к сетке, то дальняя зона ближе к кромке стола, особенно в районе живота становится зоной риска. Если соперник расположен возле середины задней кромки стола, то наименее удобны для него зоны в районе боковых кромок стола 5-6 и 1-7 и еще одна зона «3 –» (печень правши). Для осуществления ударов из указанных зон надо активно перемещаться, а удар в движении менее точен. Кроме того, оказываясь на одной из трех рассматриваемых позиций, соперник открывает значительные игровые зоны для продолжения атаки.

Простой пример:

1. Атака начинается в зону 3- (соперник – правша, для левши всё отражается зеркально). Если соперник принимает мяч справа, то ему приходится немного сместиться влево, и открываются для продолжения атаки зоны 1-7. Если он принимает слева, то соответственно зоной риска для него становятся зоны 5-6.

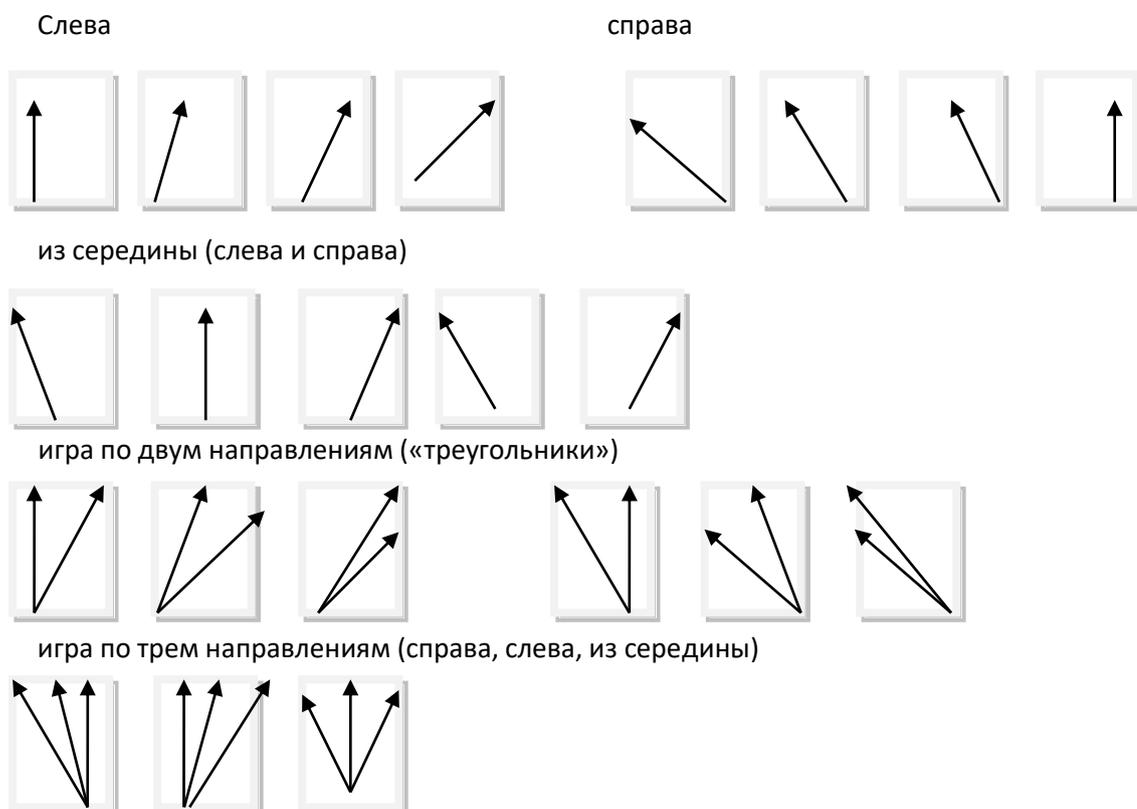
2. Атака начинается в зону 5, следующий удар в зону 6, после чего атака переводится в зоны 1-7.

3. Первый удар направляется в зону 1, второй – в зону 7, после чего следует перевод в зоны 5-6. Но указанные зоны надо привязывать не к столу, а к сопернику, то есть если соперник оказался в левой половине стола, то и зона его печени переместится вместе с ним, равно как и остальные зоны. По мере роста мастерства теннисистов, удобные для соперника зоны расширяются, зоны риска сужаются.

С ростом технического мастерства теннисиста количество тактических вариантов возрастает и усложняется – кроме смены игры по направлениям появляется возможность варьировать вращение и скорость мяча, а также силу и точность ударов. Нужно понимать, что хорошо сработавшая тактика с одним соперником, не дает гарантий успеха с другими соперниками и даже с этим же в следующем матче. В идеале тактика – это умение использовать свои сильнейшие качества против слабейших сторон соперника. Умение технически реализовать тактическую задумку – важный шаг на пути совершенствования спортивного мастерства

В качестве упражнений, связанных с тренировкой ударов по направлениям, можно предложить следующие схемы: Рисунок 2

Рисунок 2. Схемы направления полета мяча



Модуль 3. Базовый этап. Стратегические задачи

Для более полного понимания возможностей и потенциала обучающихся тренеру-преподавателю важно знать особенности каждого из своих подопечных:

1. Социальные предпосылки к занятию данным видом спорта (поддержка семьи, уровень обеспеченности, совместимость с учебой)
2. Способности к освоению техники. Уровень настойчивости и целеустремленности
3. Выбор из большого числа упражнений наиболее эффективного для развития конкретного качества
4. Выбор оптимального объема или интенсивности нагрузок (количества повторов или промежутков времени) для получения конкретного эффекта
5. Целесообразность участия в тех или иных соревнованиях. Уровень готовности к конкретному турниру.
6. Оценка качества инвентаря от разных производителей и оценка совместимости конкретного инвентаря с конкретным спортсменом.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные и стилевые особенности каждого, склонности к определенным стилевым проявлениям (агрессия, хитрость, осторожность, терпение, склонность к риску и т.п.)

На рисунке 3 представленная структура тактики и стилей игры в настольном теннисе, состоящая из пяти уровней, позволяет классифицировать теннисистов по

особенностям ведения спортивного поединка и отражает технико-тактические особенности игры в настольный теннис, знание которых дает возможность правильно и планомерно тренировать спортсменов в соответствии с индивидуальным стилем игры.

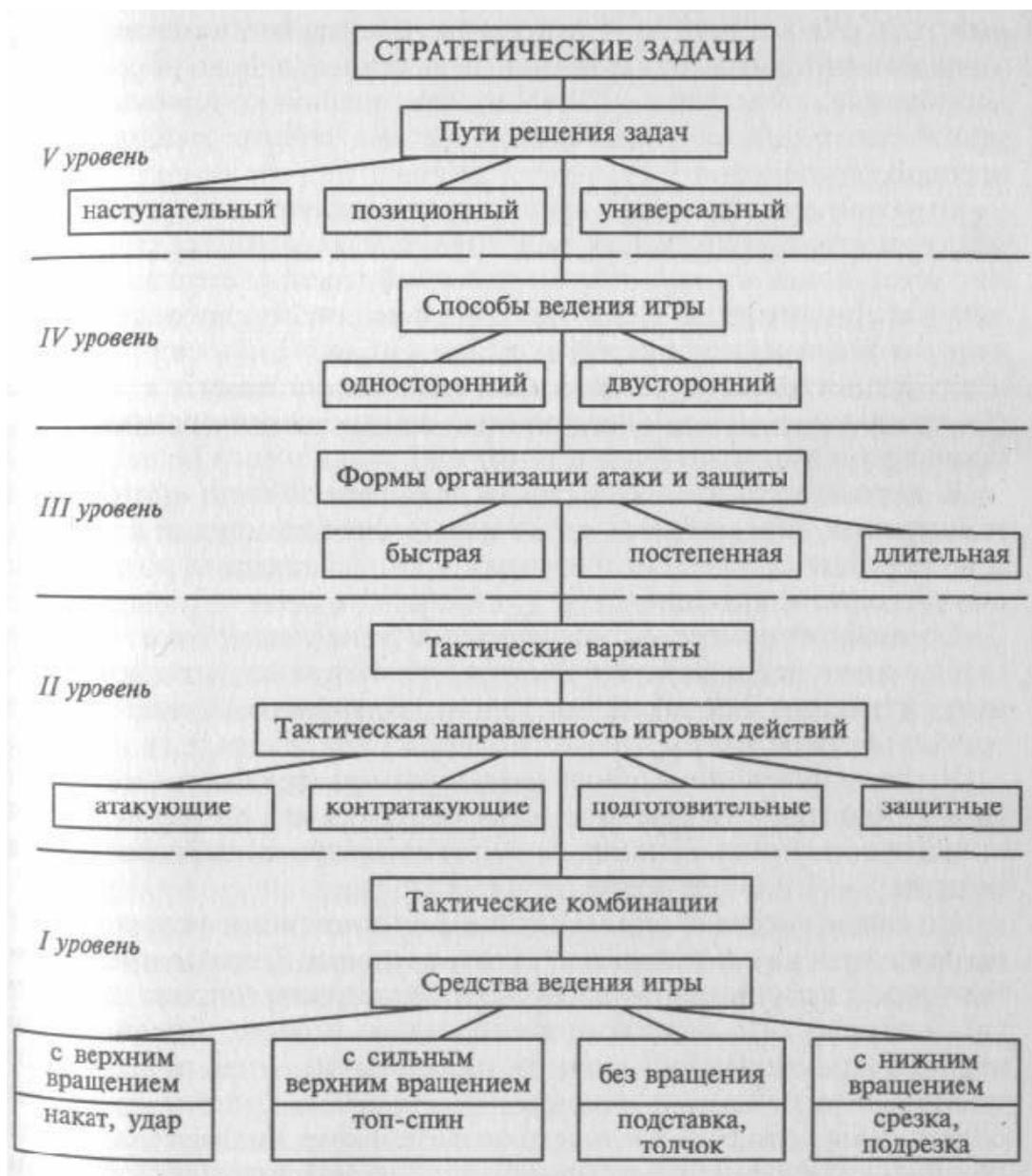


Рисунок 3. Структура тактики и стилей игры

По средствам ведения игры, чаще всего применяемым в поединке, теннисистов можно условно разделить на игроков, которые в основном используют технические приемы с верхним вращением, такие, как накаты и удары; игроков, применяющих приемы с сильным верхним вращением, так называемые перекрутки, топ-спины (таких теннисистов называют «вращальщиками» так как они любой мяч стараются закрутить, придать ему сильное верхнее вращение), и игроков, применяющих *технические приемы с нижним вращением* — срезки и подрезки (I уровень).

Однако все технические приемы по своей *тактической направленности* могут быть атакующими, контратакующими, подготовительными (вспомогательными) и защитными (II уровень). Один и тот же технический прием, например топ-спин, может быть в одной игровой ситуации подготовительным, когда после него следует завершающий удар; в другой — атакующим, когда теннисист серийным выполнением

этого технического элемента стремится выиграть очко, а иногда — контратакующим, когда игрок, желая завладеть инициативой, отвечает на активные действия соперника мощным топ-спином. Поэтому тактическую направленность технических приемов необходимо рассматривать в конкретной игровой ситуации.

Отражением тактики и стиля игры, а также показателем эффективности и стабильности технико-тактических действий теннисистов является количество действий, выполненных при розыгрыше одного очка, т. е. длительность игрового взаимодействия, которая выражается в игровых ходах. По длительности игрового взаимодействия, т.е. *по формам организации атаки и защиты* (III уровень), игроков в настольный теннис можно разделить на три группы.

К первой группе — *с быстрым розыгрышем очка* — относятся теннисисты, стремящиеся разыгрывать очко за меньшее количество игровых ходов. Для них характерно завершение розыгрыша очка за один и два хода.

Ко второй группе — *с постепенным розыгрышем очка* — относятся теннисисты, которые подготавливают атаку, создают удобную ситуацию. Для такой тактики характерен розыгрыш очка за три или четыре хода.

К третьей группе — *с длительным розыгрышем очка* — относятся теннисисты, которые стремятся удержать мяч в игре, выжидая ошибки соперника. Для них характерно завершение розыгрыша в течение 5 — 7 и более ходов.

По способу ведения игры (IV уровень) теннисистов условно можно разделить на *односторонних и двусторонних*. Первые предпочитают чаще использовать удары с одной стороны (справа или слева), а вторые — в равной степени справа и слева. Большинство игроков владеют односторонним нападением, — как правило, это технические приемы, выполняемые справа, а приемы слева эти спортсмены используют как подготовительные. Лишь незначительная часть спортсменов в равной степени владеют двусторонним нападением.

В настольном теннисе игроков в зависимости от того, *какими способами, формами и средствами* они пользуются *для достижения победы* (V уровень), принято делить на нападающих — придерживающихся наступательного стиля игры, защитников — представителей позиционного стиля и универсальных игроков.

Нападающие — это спортсмены, которые применяют атакующие и контратакующие удары, разыгрывают мячи в быстром темпе, стремятся владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

Защитники — это спортсмены, ожидающие ошибок противника в результате своих точных и стабильных действий, а чаще — вынуждающие его совершать ошибки в результате своих сложных, точных и стабильных действий.

Универсальные игроки — это теннисисты, сочетающие защиту с нападением и контрнападением. При активной защите спортсмен не выжидает ошибок противника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям. Теннисисты универсального стиля игры эффективно сочетают в своей игре виртуозную технику владения мячом и достаточно высокую активность технико-тактических действий.

В настоящее время на спортивной арене можно отметить большой процент теннисистов атакующего и контратакующего стилей и незначительный — защитников. Это объясняется тем, что современный настольный теннис — силовая, активная, наступательная игра (особенно у мужчин), и защитный стиль и пассивное ведение игры в нем неприемлемы. Зато все больше и больше появляется теннисистов нового стиля, владеющих широким ассортиментом различных технических приемов и гибко сочетающих элементы активной защиты с атакой и контратакой.

Воспитательная работа

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в учебно-тренировочных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

На предсоревновательном этапе стоит обратить внимание на блок тактических упражнений, повышение реакции и быстроты. Здесь большое внимание следует уделить коронным приемам игры. В этот период увеличивается объем игры на счет. За несколько дней до соревнований тренировочные объемы, включая физические нагрузки снижаются.

К концу соревновательного периода уменьшается объем игры на счёт. При определении последовательности заданий полезно учитывать степень сложности упражнения, его физическую составляющую (быстрота, сила, выносливость) и т. д. Начинать тренировку следует с упражнений, развивающих быстроту, координацию и концентрацию внимания. Упражнения, требующие физических усилий и высокой концентрации, полезно перемежать с более легкими заданиями.

Параллельно всегда должна идти работа по совершенствованию физических и специальных качеств. Пренебрежение этой работой пагубно сказывается на росте мастерства.

Очень важно правильно реагировать на ошибки. С первых шагов ошибки воспринимаются начинающими игроками эмоционально.

Необходимо обратить внимание подопечных на образцовое, сдержанное поведение лидеров мирового настольного тенниса при проигрыше на соревнованиях. Нужно постараться научить своих учеников получать удовольствие от борьбы, а ошибки воспринимать без самоедства, как неизбежные временные неприятности. Поскольку ошибка неизбежна, то отношение к ней должно быть разумное. Надо воспринимать её не как зло, а как помощницу, научиться «любить» ошибку: выявив и исправив её, каждый становится сильнее, умнее, поднимается на ступень выше.

Надо стремиться, чтобы у спортсмена после обсуждения ошибок укрепилась вера в скорое их преодоление, уверенность, что ничего страшного не произошло и всё получится. Работа над ошибками формирует спортивный характер.

Практические рекомендации

В процессе выполнения любых упражнений с мячом и ракеткой тренер должен обращать внимание занимающихся на концентрацию внимания, выполнение любого упражнения под контролем и анализом сознания.

В основе концентрации внимания – строгая самодисциплина. Стремитесь научиться направить внимание на любую тему, предмет и на такое время, которое вы выберете. Постоянно тренируйте внимание. Делайте всегда только одно дело. Контролируйте всегда свое внимание на настоящем моменте. Записывая одну мысль, вы не думаете о другой. Карандаш и бумага – инструменты хорошего теннисиста. Записывайте то, над чем работаете. Там, где сосредоточено внимание, течет энергия и появляется результат.

Не следует забывать о тесной взаимосвязи эмоциональной (психической) сферы человека и его тела (в первую очередь мышц лица). Негативные эмоции (страх, неуверенность, резкая реакция на ошибку), создают большие напряжения – мышечный каркас становится жестким и скованным. Позитивные энергии, наоборот, освобождают наше тело от блоков, зажимов, раскрывают двигательные и чувствительные возможности. Огромный резерв возможностей можно реализовать, если научить своих подопечных расслабляться. Улыбка – расслабление лицевых мышц – способствует расслаблению и остальных мышечных структур.

Положительные эмоции несут огромную силу. Они разрушительны для негативных эмоций.

Качество и количество положительных эмоций зависит от двух факторов – природных возможностей, генетически обусловленных, и возможностей тренировочного развития.

Ожидаемые результаты выполнения программы

После успешного завершения работы по программе обучаемый должен знать:

1. Правила игры в настольный теннис
2. Состояние и развитие настольного тенниса в России;
3. Свойства инвентаря (оснований, накладок, мячей, игровой поверхности);
4. Характеристику стилей игры в настольный теннис
5. Виды вращений и особенности полета и отскока мяча.
6. Теоретические основы парной игры

Каждый воспитанник, освоивший программу должен уметь:

1. Использовать при участии в соревнованиях отработанные технико-тактические приёмы.
2. Сочетать каждое игровое действие с эффективной работой ног.
3. Сформировать индивидуальный стиль игры.
4. Увеличить количество игровых действий с завершающим ударом.
5. Проводить игровые действия с максимально-возможной скоростью
6. Точно оценивать возможности соперника и применить к ним соответствующую ответную тактику игры.
7. Применять только сложные подачи. Уметь контратаковать.
8. Научиться самостоятельно исправлять допущенные ошибки

Таблица 3. Спортивная экипировка и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Обеспечение спортивной экипировкой			
1	Теннисный стол	комплект	6
2	Ракетки	штук	22
3	Мячи для н/тенниса	штук	300
4	Гантели (от 1,5 до 10)	штук	3
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Тренажер «Колесо»	штук	2

Таблица 4. Контрольно-приемные нормативы по технической подготовке.

Группы	«накат» справа по диагонали		«накат» слева по диагонали (кол-во раз)		«накат» справа по прямой		«топ-спин» справа против подрезки	
	м	д	м	д	м	д	м	д
1 год	10	8	10	8	10	8	6	4
2 год	15	13	15	13	15	13	8	6
3 год	20	15	20	15	20	15	10	8

Таблица 5. Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке.

Группы	«накат» справа по диагонали		«накат» слева по диагонали (кол-во раз)		«накат» справа по прямой		«топ-спин» справа против подрезки	
	м	д	м	д	м	д	м	д
1 год	15	13	15	13	15	13	8	6
2 год	20	15	20	15	20	15	10	8
3 год	25	20	25	20	25	20	12	10

Литература

1. Устав Муниципального казённого учреждения дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа пгт Даровской Кировской области.
2. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
3. С.Д. Шпрах «Настольный теннис» Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР, Москва 1990г. /Советский спорт/.
4. В.В. Команов Начальная подготовка в настольном теннисе./В.В. Команов Г.В. Барчукова- М.:Спорт, 2017. – 144 с. Иблнотечка тренера)
5. М.М.Ватанян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
6. Цю Чжунхуэй «Настольный теннис» Москва 1987г. /Физкультура и спорт.
7. Ю.П.Байгулов. «Программа по настольному теннису для ДЮСШ» Москва 1969г.
8. Ю.П.Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Москва 2000г. /Физкультура и спорт /.
9. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
10. Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia.