

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТЕННИС»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ СШ «Теннис»
Анисимов М.В.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

ПРОГРАММА разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис», утвержденного приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. №339.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки –2 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) –5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Программу разработали:

Кошкина Ю.В.- инструктор-методист
Демин М.В. – тренер по теннису

г. Сарапул

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта *«настольный теннис»* для МБУ «Спортивная школа «Теннис» г. Сарапул (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта *«настольный теннис»* (утвержден приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. N 399), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис».

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать

собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

В МБУ «Спортивная школа «Теннис» г. Сарапул, подготовку спортсменов на отделении настольного тенниса обеспечивают 3 тренера, все они являются штатными сотрудниками. Занимающиеся распределены на следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования мастерства.

Основными задачами в развитии настольного тенниса и в спортивной подготовке по настольному теннису в МБУ «Спортивная школа «Теннис» являются:

- развитие настольного тенниса в г.Сарапул, как средства увеличения количества систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- укрепление имиджа г.Сарапул на российской спортивной арене;
- комплексное решение проблем физического воспитания и привлечение как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством привлечения их к занятиям настольным теннисом;
- развитие и укрепление спортивно-материальной базы для занятий настольным теннисом;
- подготовка высококвалифицированных специалистов (тренеров) по настольному теннису;
- совершенствование системы спортивно-массовых мероприятий по настольному теннису в г.Сарапул и Удмуртской Республике;
- оптимизация сети учреждений физкультурно-спортивной направленности, развивающих настольный теннис;
- успешное выступление спортсменов г.Сарапула на соревнованиях Республиканского и Всероссийского уровня;
- информационно-пропагандистская работа по развитию настольного тенниса в г. г.Сарапуле и Удмуртской Республике;

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ «Теннис» г.Сарапул - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд г.Сарапула и Удмуртской Республики;

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно – силовых способностей и т.п.);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики ведения командных матчей;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису;