

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного игрового вида спорта.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы над техникой ударов и игровыми комбинациями. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности инвентаря, оценка текущего психоэмоционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к игровой деятельности реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает беговые упражнения различной интенсивности и направленности, приставные и скрестные шаги, упражнения на координацию, обеспечивающие активизацию сердечно-сосудистой системы и повышение общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в настольном теннисе: выполняются вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, динамические растягивающие упражнения для мышц ног, туловища и плечевого пояса. Разминочные удары у стола выполняются в невысоком темпе с акцентом на контроль мяча и воспроизведение правильной биомеханической структуры ударных движений.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование состояния оптимальной концентрации внимания, готовности к быстрому реагированию и эмоционального настроя на интенсивную работу. Тренер-преподаватель может использовать короткие игровые задания соревновательного характера, способствующие мобилизации внимания и повышению мотивации.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники ударов настольного тенниса, включающей исходное положение, замах, ударное движение и завершение, составляющих единую кинематическую цепь.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа базовых ударов. Обучающиеся осваивают рациональные способы хватки ракетки, технику работы ног и перемещений у стола, учатся выполнять удары справа и слева с оптимальной точкой контакта и контролируемым завершением. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются имитационные упражнения без мяча, затем выполняются удары с набрасывания партнёра или тренера, после чего переходят к розыгрышам в контролируемых условиях.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий. Обучающиеся переходят от ударов в заданном направлении к освоению вариативности, изучают технику подачи с различными типами вращения и приёма подачи, осваивают

топспин, подрезку, блок, завершающий удар. Совершенствование техники осуществляется посредством серийных упражнений с заданными параметрами, розыгрышей по схеме, моделирования соревновательных ситуаций с подсчётом очков.

Тактическая подготовка включает изучение принципов построения розыгрыша очка, освоение атакующих и защитных тактических схем, формирование навыка анализа игры соперника и выбора оптимальной тактики. Обучающиеся осваивают методы управления темпом игры, использование различных зон стола, тактику игры против соперников с различными стилями.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых игроку в настольный теннис: скоростно-силовых способностей, координации движений, ловкости, специальной выносливости, быстроты реакции и стартовой скорости.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физической и психоэмоциональной нагрузки и восстановление после интенсивной игровой деятельности. Обучающиеся выполняют упражнения низкой интенсивности, упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в настольном теннисе, что способствует ускорению восстановительных процессов и профилактике отсроченных мышечных болей.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания обеспечивают нормализацию функционального состояния организма после высокоинтенсивной работы. Могут использоваться игровые задания развлекательного характера с упрощёнными правилами, снижающие соревновательную напряжённость и создающие положительный эмоциональный фон завершения занятия.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся задание для самостоятельной работы, включающее упражнения общей физической подготовки, упражнения на развитие гибкости и координации, имитационные упражнения для закрепления технических элементов, которые могут выполняться самостоятельно. Организованное завершение занятия с уборкой инвентаря формирует бережное отношение к оборудованию и дисциплинированность обучающихся.