

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУЙСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол № 73 от 10.09. 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Л.А. Дутова

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«Настольный теннис»**

**Срок реализации программы – 8 лет
Программа разработана
тренером-преподавателем
дополнительного образования
Зубихина Т.А.**

**п. Таксимо
2024г**

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

Данная программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки по настольному теннису в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 N 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884;
- а также другими документами, регламентирующими деятельность Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее- Учреждение) и методическими рекомендациями для спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с Всероссийским реестром видом спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 0040002611Я

Весовая категория	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

1. Общие положения

1.1 Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным

дисциплинам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденным приказом МинистерстваспортаРоссийскойФедерацииот 31октября2022г. № 884 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

1.2 Целью Программы является: всестороннее физическое и нравственное развитие, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, (лет)	Наполняемость, (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный Этап(этап спортивной специализации)	5	8	8

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти Спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены в порядке исключения раньше срока на основании обоснованного решения педагогического совета.

2.2 Объем Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех

	До года	Свыше года		лет
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832-936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки:

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении обучающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия (таблица).

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

			(этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

3. спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	2	3	5

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

3. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18
Наполняемость групп (человек)					
		10		8	
1	Общая физическая подготовка	90	130	157	190
2	Специальная физическая подготовка	72	108	142	183
3	Участие в спортивных	-	19	58	84

	соревнованиях				
4	Техническая подготовка	112	147	198	264
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	51	152	185
6	Инструкторская и судейская практика	-	9	15	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	6
Общее количество часов в год		312	468	728	936

4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой целенаправленную деятельность, связанную с созданием условий для полноценного развития личности.

Воспитательная работа направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Воспитательная работа может проводиться с использованием различных образовательных форм: рассказ, беседа, лекции с демонстрацией наглядных пособий, видеоматериала.

Практические занятия по воспитательной работе могут содержать различные тематики:

- морально-этические и нравственные нормы поведения спортсменов;
- этика поведения в современном обществе, спортивная этика;
- понятие о воспитании и образовании, взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе спортивной подготовки;
- социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности;
- черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности	Содержание мероприятия	Сроки проведения
1. Рекламно-информационное	Посещение образовательных организаций, выступления на кл. часах, с целью привлечения детей к занятиям физической культуры и спорта.	сентябрь
	День открытых дверей (Привлечение обучающихся к занятиям физической культуры и спорта, находящихся ТСЖ).	сентябрь

	Оформление уголка по н/т и наглядной агитации.	в течение года
2. Работа с родителями	Собрание, беседы.	в течение года
	Индивидуальные беседы и консультации.	
	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий, соревнований.	
	Участие родителей в спортивных мероприятиях, соревнованиях.	
3. Ценностно-ориентированное	Мероприятия по профилактике детского дорожного травматизма.	сентябрь
	Индивидуальный план работы с детьми группы риска, состоящих на различных видах учета	в течение года
	«Уголовная ответственность в 14 лет»	в течение года
	« Вредные сайты интернета»	в течение года
	«Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде	в течение года
	«Международный день отказа от курения «День без табака».	в течение года
	«По профилактике употребления наркотических и психотропных веществ».	в течение года
	«Умеешь ли ты решить свои проблемы»	в течение года
	Проведение и итоги КПН.	сентябрь-апрель
	«Беседы по профилактике терроризма».	в течение года
	Беседа: «Защита законных интересов молодежи от угроз, связанных с коррупцией»	сентябрь
	Беседа: « Законы жизни в спортшколе.Права и обязанности воспитанников ».	ноябрь
	Беседа: « Осторожно! Грипп! » по профилактике гриппа и ОРЗ.	в течение года
	Беседа: Профилактика туберкулеза и СПИДа» по профилактике вредных привычек.	в течение года
	Беседа: «По профилактике пожарной и электробезопасности».	в течение года
	Беседа: «За здоровый образ жизни» (по профилактике вредных привычек).	в течение года
4. Спортивно-оздоровительное	Коллективный выход на каток.	декабрь, январь, февраль
	Выход в бассейн.	в течение года
	Веселые старты на снегу.	декабрь, январь, февраль
	Просмотр учебных видео фильмов.	в течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях поселка и школы.	в течение года

<p>5. Профориентационная деятельность Судейская практика</p>	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	<p>в течение года</p>
<p>Инструкторская практика</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
<p>6. Здоровьесбережение Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	<p>в течение года</p>
<p>7. Патриотическое воспитание Воспитание патриотизма - чувство ответственности перед Родиной. Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите (на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. 	<p>в течение года</p>
<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), 	

	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
8. Развитие творческого мышления	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течение года

5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных
5. действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- Формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для обучающихся, спортсменов разработан план антидопинговых мероприятий, преследующий следующие цели:

- Предупреждение применения допинга в спорте;
- Основы антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия
1	Моральные и этические ценности физическо й культуры и спорта	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
3	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и соревновательной деятельности.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
5	Пропаганда принципов fair-play, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
6	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
7	Вредные привычки и их преодоление.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
8	Здоровые привычки – здоровый образ жизни	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком

			графиком
9	Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Профилактика заболеваний	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком
10	Режим сна и отдыха.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
11	Рациональное питание	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский

персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой 20 организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

6. План инструкторской и судейской практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающийся, спортсмен учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-

тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования. Обучающимся выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания «Юный судья».

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять.

Обучающиеся, спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обучающиеся, спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку по настольному теннису, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы;

- начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе учебно-

тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Учреждение обеспечивает контроль над своевременным прохождением обучающимися, спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся, спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12- 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

8. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов, учитываются результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег на 3*10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	Количество попаданий	не более		не более	
			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	мин, с	не более			
			5.50		6.20	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более			
			14		9	
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+5		+7	
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,7		9,9	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			125		120	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее			
			75		65	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

9. Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки строится с учётом принципа единства постепенности, увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
 - увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
 - увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
 - сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
 - постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
 - увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях; последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-пловцов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
 - последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного
 - увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов. Для каждой группы занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, годовых графиков учебно-тренировочных занятий и настоящей программы.

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику плавания.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Настольный теннис», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих теннисистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности теннисиста (физической, технической, тактической, психической). Форма проведения занятий по изучению теоретического раздела определяется тренером-преподавателем.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с теннисистами тренеру-преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- 1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;
- 2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- 3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

Содержание программного материала

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Законодательство в сфере ФК и спорта. Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт.

Тема 2. История возникновения, развития и характерных особенностей игры в настольный теннис

История появления игры, периоды ее становления и развития. Создание международных теннисных организаций. Виднейшие деятели теннисного спорта. Настольный теннис и Олимпийские игры.

Тема 3. Состояние и развитие настольного тенниса в России

Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Достижения теннисистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга. Настольный теннис в Саратовской области.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.

Тема 5. Физическое воспитание детей и подростков

Возрастные особенности детей и подростков. Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия. Морфологические особенности двигательного аппарата детей раннего возраста. Реактивность организма. Факторы окружающей среды, влияющие на процессы роста и развития детей. Гимнастические упражнения как основное средство физического воспитания детей раннего возраста. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика в режиме дня. Уроки физкультуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Подвижные и спортивные игры. Санитарный надзор

Тема 6. Гигиенические требования занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 7. Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис

Требования к организации мест занятий настольным теннисом. Спортивное оборудование: игровые столы, ракетки, мячи для настольного тенниса. Качество спортивного оборудования и результативность игры. Требования к спортивной одежде и обуви игроков в настольный теннис. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

Тема 8. Физические качества и физическая подготовка теннисиста
Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых особенностей. Понятие быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 9. Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Тема 10. Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Разнообразие тактических приемов, показатели надежности, целесообразная вариантность. Просмотр интернет ресурсов, видеоуроков, видеозаписей игр.

Тема 11. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 12. Средства и методы спортивной тренировки

Понятие спорта. Спортивная тренировка. Содержание спортивной тренировки. Понятия тренированности, физической и спортивной подготовленности, спортивной формы. Направленность спортивной тренировки. Избранные соревновательные упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Классификация методов спортивной тренировки: общепедагогические методы, практические методы. Классификация учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Нагрузка и учебно-тренировочный эффект. Спортивно-техническая подготовка.

Тема 12. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Контроль учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания учебно-тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных

нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Методы самоконтроля в ходе учебно-тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Тема 14. Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия

Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия. Основные части учебно-тренировочного занятия и их задачи. Продолжительность учебно-тренировочного занятия, зависимость продолжительности занятия от возраста занимающихся и этапа подготовки. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки в зависимости от уровня обученности и физического развития занимающихся. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов и их задачи. Средства, методы решения задач по периодам.

Тема 15. Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований. С положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: состав бригады (главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др.) и обязанности судей, их роль в организации и проведении соревнований. Судейская документация.

Тема 16. Единая спортивная классификация

Спортивные звания и спортивные разряды. ЕВСК как нормативный документ, определяющий порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов. Требования для выполнения разрядов и званий. Порядок присвоения званий и разрядов. Подтверждения разрядов. Разрядные требования и нормативны по настольному теннису.

Тема 17. Установка на игру и разбор результатов игры

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения,

освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Тема 19. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы.

Тема 20. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Соблюдение требований техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях, самостоятельных занятиях и учебно-тренировочных сборах.

Тема 21. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации

Понятие об утомлении. Работоспособность и средства ее повышения. Механизмы восстановительных процессов организма. Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия основного, оперативного и текущего уровня. Восстановительные мероприятия, применяемые в учебно-

тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия в период соревнований. Комплексное применение восстановительных средств. Рациональное планирование тренировочных нагрузок. Перетренированность, эмоциональное «выгорание» спортсмена. Эмоциональное здоровье. Фармакологические средства восстановления.

Тема 22. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)

Вредные привычки: курение, токсикомания, алкоголь, наркомания. Занятия физической культурой и спортом как факторы противодействия вредным привычкам. Влияние вредных факторов на организм человека. Привыкание организма к употреблению вредных и токсичных средств. Меры профилактики и предупреждения вредных привычек.

Тема 23. Профилактика употребления допинга в спорте

Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристика основных видов допинга. Опасность допинга для здоровья спортсменов. Причины применения допинга в спорте. Допинговый контроль. Борьба с допингом в российском спорте. Профилактика применения допинга в спорте. Допинг в детском и юношеском спорте. Организация антидопинговой работы с юными спортсменами и спортсменами высокого класса.

Тема 24. Психологическая подготовка спортсмена

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности теннисиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в настольном теннисе. Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания.

Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям игроков в настольный теннис высокой квалификации.

Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.

Практический раздел.

Учебно-тренировочные занятия направлены на развитие (воспитание) физических качеств, приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижение профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки настольного тенниса, повышение уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена, направленного формирования

качеств и свойств их личности. Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

Физическая подготовка (для всех групп и этапов подготовки).

Физическая подготовка - это развитие и совершенствование двигательных способностей, которые проявляются в многообразных навыках и умениях в результате спортивной деятельности и необходимы для решения задач технической и психологической подготовки.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для настольного тенниса.

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки спортсменов, но более всего на технико-тактическую подготовку. Уровень развития качеств влияет на выбор игровых приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность и наоборот - отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры. Превосходство в физической подготовленности при определенных условиях может компенсировать недостатки мастерства спортсмена. Физически подготовленные спортсмены обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

Между развитием двигательных качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их

развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Изучение возрастных особенностей развития физических качеств у детей показало, что развитие физических качеств происходит одновременно. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются по относительным (если сравнить) приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости. Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный настольный теннис представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности.

Физическую подготовленность можно определить, как состояние готовности организма к игре. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку.

Физическая подготовка является первоосновой, базой, фундаментом любого вида спорта. Ее принято делить на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления, гармонического развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, расширения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие теннисиста и создаёт предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. К средствам общей физической подготовки относятся общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые являются тотальными по своему воздействию, гимнастические упражнения, строевые упражнения, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры. Выбор этих средств не случаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме. Такие упражнения, как продолжительная ходьба, продолжительный бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др., заставляют активно работать все органы в системе. ОРУ локальные, с ограниченным влиянием на группы мышц. Предназначены для укрепления «слабых мест» организма, для развития силы, выносливости, гибкости. К ОФП также относится использование любых других видов спорта, включаемых в тренировку, кроме основного:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей теннисиста, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Роль физической подготовки проявляется в двух направлениях. В начальный период обучения начинающих главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками (техникой игры). На последующих этапах

обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков (высокий уровень развития физических качеств, совершенное овладение техническими приемами и эффективное применение их в игре).

Общая физическая подготовка теннисиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств.

Упражнения для воспитания физических качеств

Упражнения для воспитания силовых способностей

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- 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;
- 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.

С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед - назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

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.

Быстрота начала движений и набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

Частота шагов:

- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

Упражнения для развития быстроты и ловкости

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
 - с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
 - эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

Упражнения для развития 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;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;
 - продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
 - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
 - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых теннисисту.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех - периодах подготовки спортсменов, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление занимающихся.

Чем выше уровень развития физических качеств у теннисистов, тем успешнее у них происходит овладение техникой игры. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени.

Систематическое применение средств общей физической подготовки должно обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся и

ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме этого, внимание уделяется развитию таких физических качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них; - бег с высокого старта на короткие дистанции -15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5X10 метров, 5X15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки - многоскоки - 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время); 30 секунд – развитие быстроты, 1 минута – развитие скоростной выносливости, 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств, 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперёд-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты - его специальную игровую выносливость

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и, результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Техническая подготовка.

В настольном теннисе достижение спортивного результата – выигрыш очка - достигается путем многочисленных приемов и действий, объединенных в систему. Эта система приемов и действий рассматривается как техника соревновательной деятельности настольного тенниса.

С каждым годом все выше уровень сложности игры, а также конкуренция между спортсменами. Техника самым непосредственным образом влияет на результат игры, и сегодня нельзя ограничиваться усилиями практиков-тренеров и творческими поисками самих игроков в совершенствовании техники игры – появляется насущная потребность детального изучения игры сильнейших современных теннисистов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить ему красоту, выразительность, стабильность и вариативность действий в постоянно меняющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники - степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это - соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, какими являются спортивные игры.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей настольного тенниса, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

В настольном теннисе техническая подготовка спортсмена во многом определяет разнообразие и эффективность его тактических действий.

Овладение техническими приемами и их усовершенствование могут быть гораздо более эффективными, если их сочетать с решением тактических задач при противоборстве соперника, которое создает условия, соответствующие соревновательным.

Настольный теннис отличается высоким уровнем ориентировки в сложных условиях, необходимостью обладать быстротой реакции. В современной практике в настольном теннисе с целью глубинного усвоения технических приемов, передвижений и технико-тактических действий применяют методы многократного повторения технических приемов, моделирования технико-тактических действий и игровых ситуаций в ускоренном темпе, используя в учебно-тренировочном процессе большое количество мячей (повышение интенсивности), в частности в упражнениях со спарринг-партнером или на тренажере "Пушка".

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчлененное.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Каждый обучающийся обязан учиться 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, так и в условиях противоборства.

Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки):

- а) правосторонняя;
- б) нейтральная (основная);
- в) левосторонняя.

2. Способы передвижений:

- а) бесшажный;
- б) шаги;
- в) прыжки;
- г) рывки.

3. Способы держания ракетки:

- а) вертикальная хватка - «пером»;
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

4. Подачи:

- а) по способу расположения игрока;
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением:

- а) срезка;
- б) подрезка.

6. Технические приемы без вращения мяча:

- а) толчок;
- б) откидка;
- в) подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением:

- а) накат;
- б) топс – удар.

В овладении техникой игры можно выделить три этапа:

Первый – освоение техники. На этом этапе должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. На начальном этапе освоения техники движения еще напряжены и скованны, не всегда плавны и точны.

На втором этапе – этапе закрепления техники – двигательное умение доводится до автоматизма, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, устраняются лишние движения, улучшается координация движений. Теперь можно отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе можно играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

На третьем этапе – этапе совершенствования техники – задача состоит в том, чтобы индивидуализировать технику и тактику игры.

В начале занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, необходимо познакомиться с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствовать» ракетку и мяч, научиться управлять его полетом различными способами, освоить основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т.п.

Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой ее стороной стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.
7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить – присесть, снова отбить – встать.

При выполнении этих упражнений необходимо:

- ракетку держать так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
- держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следить за полетом мяча (только глазами);
- отбивая мяч, не тянуть к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Для закрепления навыка можно выполнять следующие упражнения:

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать на пол.
3. Игра в парах – мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Для тренировки двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также освоения техники передвижений рекомендуются следующие упражнения:

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10-15 раз в одной серии.
2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию

падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10-15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг к другу на расстоянии 3-4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева.

Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить как, другой – подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

Имитационные упражнения

Упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча, очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, - это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, можно быстро и правильно освоить технику ударов, а также натренировать мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, можно делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если имитационные упражнения используются для разминки, необходимо подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- совершенствовать технику передвижений;
- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения следует выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенной темпе, либо произвольно по желанию, например – игра с тенью или воображаемым соперником.

Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: левого угла, середины и правого угла.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого стола.
5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола – срезка, из правого угла – накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола – срезка, из левого угла – накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева.
9. Можно выполнять слева накат, справа – топ-спин или слева – топ-спин, справа – завершающий удар.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
11. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
13. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.
11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

Разминка

Отечественные и зарубежные специалисты считают в качестве эффективного метода подготовки юных теннисистов использование разработанных учебно-тренировочных заданий определенной направленности.

На этапе начальной подготовки в общей и специальной физической подготовке юных спортсменов рекомендуется применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное учебно-тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом, смягчению учебно-тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей.

Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у учебно-тренировочной стенки, у тренажерного стола и с роботом-тренажером или с большим количеством мячей.

Специализированная разминка

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего – это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении ими упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка – это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорение на одной дистанции;
- с) координационное ускорение – ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе.

Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

Разминка должна занимать 8-9% от общего учебно-тренировочного времени, что составляет от 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность в настольном теннисе рассматривается как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учётом индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактика в настольном теннисе определяется тремя основными факторами: 1) подготовленностью игрока, 2) подготовленность соперника, 3) объективными условиями игры. При этом смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения спортивной игры, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Основной принцип тактики - целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника.

Если спортсмен правильно оценивает возникающие игровые ситуации, принимает верные решения и действует целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника, успех гарантирован. Напрасно некоторые игроки рассчитывают только на скорость и мощь своих ударов. Во встрече равных соперников преимущество будет иметь тот, кто лучше действует тактически, т.е. умело и своевременно использует различные тактические варианты игры. Однако

нельзя полагаться и на одну тактику. Даже самый блестящий тактический план не принесет желаемого результата, если игрок не сможет воплотить свои задумки в игре. Поэтому, осваивая азы техники, старайтесь сочетать их с изучением тактики. Необходимо научиться уже освоенные технические приемы использовать в тактических комбинациях.

Тактика - это средства, формы и способы ведения игры. Средства ведения игры - это те технические приемы, которыми вы овладели и которые используете для построения тактики игры.

Форма ведения игры - это тактическая направленность применяемых технических приемов, которая рассматривается в конкретной игровой ситуации.

Технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Атакующими называют действия, цель которых - активно выиграть очко.

Контратакующими считают такие действия, когда на атаку соперника отвечают более активными действиями, стараясь перехватить инициативу или выиграть очко.

К *подготовительным действиям*, как правило, относят приемы, задача которых - удерживая мяч в игре, создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратить такой мяч, чтобы было удобно начать атаку.

Цель защитных действий из сложной игровой ситуации, когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать.

Игроки нападающего стиля - это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, применяет атакующие и контратакующие удары, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности - атаковать и контратаковать.

Представители защитного стиля мало рискуют, в основном ожидают ошибок соперника, придерживаясь точных и стабильных действий, долго разыгрывают очко. Универсальные игроки - это те, кто сочетает защитные действия с нападением и контр нападением. При активной защите игрок не выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Стиль игрока во многом зависит от его характера, темперамента. Любой стиль игры в настольном теннисе по-своему хорош и выигрышен, поэтому, выбирая собственный, старайтесь играть так, как вам приятно, чтобы не было чрезмерного напряжения и недовольства от того, что задуманные действия не получаются.

Тактика одиночной игры

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику.

Тактика подач - один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 5 - 8 подач, иными словами, игрок 5 - 8 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки

нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача - единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника, т.е. не является ответным действием на его удар. Поэтому у подающего есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

В наши дни роль подачи в настольном теннисе как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно крученых и резаных подач, если они есть в арсенале, даже в борьбе с опытным соперником может выиграть 3-5 очков в партии. Подача - технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, исповедующими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если он возвращает короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В наши дни наиболее эффективными считают быстрые длинные, подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола - так, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, нужно помнить, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, постарайтесь в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. Здесь очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика розыгрыша очка - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре - это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику,

выполняя удары по восходящему мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, активные атакующие и контратакующие действия, приемы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т.п.

Существуют такие тактические варианты розыгрыша очка как: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий. Тактический вариант «смена игрового ритма» используют, чтобы выбить соперника из удобного для него ритма игры и не давать ему приспособиться к новому, постоянно изменяя скорость возврата мячей. Прибегая к такой тактике, можно посылать то быстрые, то медленные мячи. Аритмичное ведение игры может привести соперника не только к ошибкам, но и к срыву ритмической структуры техники его игры.

Эффективнее всего применять этот тактический вариант в игре с новичками, так как их движения еще недостаточно координированы, а варьирование ритма движения значительно снижает так называемое чувство мяча.

Тактический вариант «длительный розыгрыш очка» часто используют опытные игроки, встречаясь с несдержанными соперниками, которые стремятся играть активно и сами часто ошибаются. Используя этот вариант, стараются как можно дольше удерживать мяч в игре и дожидаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае атакуют и контратакуют. К длительному розыгрышу очка можно прибегнуть, когда играет против слабо физически и психологически подготовленных соперников. Тактический вариант «перехват инициативы» (или контратака) предлагает активное ведение игры и стремление владеть инициативой при розыгрыше очка любыми техническими приемами. Нужно быть готовым к атакам соперника и на его атакующие действия отвечать неожиданными контратакующими, так, чтобы он не успел подготовиться к ответному удару. К этому тактическому варианту рекомендуется прибегать в игре с сильным и опытным соперником.

Тактический вариант «запутывание игровых действий» используют для выигрыша очка - выполняют технические приемы, в которых придают мячу разные вращения, заставляя соперника перед каждым ударом решать, как сыграть дальше. Здесь можно использовать различные технические приемы и по-разному: посылая мячи то длинные, то короткие, с разным вращением верхним, нижним, нижнее - боковым и т.д. Этот тактический вариант рекомендуют против игроков, слабо разбирающихся во вращениях мяча или не умеющих быстро анализировать возникающие игровые ситуации.

Тактический вариант «нелогичная игра» (обманы) можно с успехом использовать во встречах с игроками любого стиля игры, прибегая к обманным движениям, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить ошибиться. Допустим, игрок всеми подготовительными действиями показывает, что будет выполнять накат по диагонали, но в последний момент

взаимодействия ракетки с мячом направляете его по прямой или замахиваетесь так, будто собираетесь нанести сильный удар. Соперник, естественно, отходит от стола, а вы, подведя ракетку к мячу, слегка перебиваете его через сетку. Однако применение этого тактического варианта требует отличного владения техникой и хорошего «чувства» мяча. Тактический вариант «усыпление внимания и последующие неожиданные быстрые действия» также применяют во встречах с игроками различного стиля игры, но наиболее эффективен он в игре с теми, кто придерживается защитного или универсального стиля игры.

Тактический вариант «постоянное изменение направления полета мяча» позволяет поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, вы можете заставить его отвечать на удары все время в движении и тем самым ошибаться. Поставить в трудное положение можно и вынуждая его двигаться вперед-назад, вправо-влево или и так, и так одновременно. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для вас, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и - ошибаться. Тактический вариант «зажим» используют в тех случаях, когда у соперника явно хромает техника.

Наблюдая за игрой мастеров настольного тенниса, вы, наверное, видели, как они используют такой тактический вариант игры, как «программирование действий». К нему обычно прибегают при розыгрыше очка, когда стремятся свести игру к типичным для данного игрока ситуациям, в которых можно применить свои заранее наигранные комбинации. Прибегая к этой тактике, вы должны программировать свои действия, стараясь также предугадать и действия соперника. Применение отработанных тактических комбинаций - один из эффективнейших и зрелищных тактических приемов. В зависимости от того, с кем вам предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля

Если игрок предпочитает нападающий стиль игры и встречается с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старается навязать ему свою, удобную тактику. Стремится постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого обращают серьезное внимание на набор применяемых им подач. подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой - создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты.

Выбор их зависит прежде всего от игрока возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому стараются иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля

Поддачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Стараются применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Поддачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с подачи начать или завершить атаку.

Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола заставить соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то посылают мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершают атаку. Игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контротоп-спином. Нужно быть готовым к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удастся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо, когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

Тактика защитной игры против игрока защитного стиля

Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и

комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация - два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник - в защитном или нападающем стиле, стараются разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником.

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня физической и технической подготовленности и возможностей соперника. Противопоставляют свои сильные стороны слабым сторонам соперника, стараются нейтрализовать его сильные стороны - и добьетесь успеха в игре.

Тактика парной игры

Самое увлекательное в настольном теннисе - все-таки парная игра. Пары, составляют мужские, женские и смешанные, или, как их еще называют, микст. В парных играх нагрузка не меньше, чем в одиночных. И хотя партнеры отбивают мяч поочередно, двигаться во время игры приходится гораздо больше. Парная игра привлекательна своей эмоциональностью. Ведь два человека - это уже коллектив, и очень важно в таком коллективе уметь действовать согласованно.

Залог успеха в парной игре - в подборе партнеров. Не всегда отличная техника одиночной игры позволяет продемонстрировать мастерство в паре. Хорошо сыгранную пару отличает сплоченность, согласованность действий, взаимопонимание - не только с полуслова, но и с полувзгляда, боевой настрой и, что очень важно, доброжелательное отношение друг к другу. Часто бывает, конфликт между партнерами приводит к проигрышу не только очка, но и партии. Ведь особенностью парной игры является то, что каждый из игроков старается уменьшить число сложных моментов для партнера, создать ему максимально удобные условия для атаки или самому реализовать выигрышные моменты. По правилам парной игры стол делится срединной линией на две половины, и при подаче вы направляете мяч из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника. Расстановку игроков для очередности приема в первой партии выбирает та пара, которая принимает подачу. Если пара выбрала право первой подавать, то должны решить, кто будет подавать первые две подачи; затем принимающая пара решает, кто у них будет принимать подачи. После каждых двух подач происходит не только смена подающего, но и

перестановка игроков. Так, игрок соперничающей пары, который принимал подачи, получает право подавать, а в той паре, которая только что подавала, партнеры меняются местами и разыгрывающий становится принимающим. Для того чтобы не сбиться при смене расстановки, что меняются местами, а, следовательно, и функциями партнеры той пары, которая перед сменой подач подавала. Иными словами, после каждой серии в две подачи партнер подававшего игрока переходит на место принимающего. Кроме того, в каждой последующей партии расстановка партнеров меняется. И тот, кто подавал в предыдущей партии, должен подавать уже на другого партнера соперничающей пары. При смене сторон в решающей (третьей или пятой) партии, принимающие после выигрыша одной из пар 5 очков партнеры должны изменить расстановку.

Если партнеры нарушили расстановку, то судья или кто-то из игроков (если нет судьи) должен остановить игру и восстановить правильное чередование подач и приемов мяча. Однако все разыгранные до остановки игры очки засчитываются. При этом отбивать мяч игроки должны поочередно в строго установленном порядке. Если партнер два раза подряд ударил по мячу, то очко считается проигранным. В связи с этим игрокам и приходится много двигаться: сыграл сам - уступи место у стола партнеру. Поэтому-то умение правильно двигаться имеет такое большое значение в парной игре.

Тактика игры в паре

Тактика игры в паре, как и в одиночной игре, во многом зависит от индивидуальных возможностей теннисистов, поэтому давать конкретные рекомендации на все возникающие случаи практически невозможно.

Первое непреложное правило парной игры заключается в том, чтобы воспользоваться слабостями соперников в технике ударов и передвижений. Еще одно непреложное правило парной игры - стабильно владеть подачами и мощными ударами, уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов соперника.

Независимо от того, какие варианты и комбинации тактики будете применять, в парной игре, как и в одиночной встрече, важно уметь играть на своих подачах и на приеме подач. Здесь это намного сложнее - ведь комбинации должны быть согласованы с партнером. Да и в выполнении подач в парной игре есть свои маленькие секреты.

Подачи. Так как направление подачи заранее определено, она не может быть неожиданной для соперника. И, зная заранее, куда она направлена, тот будет готовиться к контратаке, используя свой коронный технический прием.

Поэтому подавая, старайтесь послать мяч коротко и ближе к средней линии. Такая подача не даст возможности сразу же ответить атакой и затруднит соперничающей паре передвижение по площадке. Для более четкого взаимодействия рекомендуют заранее обговорить с партнером условные сигналы, обозначающие различные виды подачи - например, сжатый кулак, отставленный в сторону мизинец или большой палец. Допустим, для того чтобы партнер знал, какую подачу вы собираетесь сделать, и подготовился к ответным действиям соперника, под столом покажите рукой, в которой зажат

мяч, условный сигнал. Тогда ему уже не нужно следить за действиями подающего, а все внимание он сосредоточит на ответных действиях соперника.

Розыгрыш очка. Большинство игроков в современном настольном теннисе стремятся играть в ближней зоне. Это позволяет вести игру в более высоком темпе, в наиболее разнообразных направлениях, чем осложняет сопернику передвижения. Поэтому тактика парных игр основывается на применении таких технических приемов и в таких направлениях, при отражении которых соперники, доставая мячи, мешают друг другу, сталкиваются или, наоборот, не успевают ударить по мячу. Настольный теннис многообразен. Во время игры часто возникают такие ситуации, которые порой и предусмотреть-то трудно. Поэтому полезно познакомиться с некоторыми тактическими приемами, которые в большинстве случаев помогают выиграть или принять правильное решение. Разберем несколько типичных вариантов тактики парной игры.

Если игрок и его партнер придерживаются нападающего стиля, могут выполнять удары в одну и ту же зону стола соперников, чтобы заставить игроков сместиться в один из углов стола, а затем нанести быстрый удар в противоположном направлении. Можно также применять атакующий тактический вариант, при котором удары выполняют в незащищенные места на половине стола соперничающей пары, чтобы изменить излюбленные, привычные стойки соперников и создать благоприятные условия для завершения начатой атаки.

Если соперничающая пара хорошо двигается по площадке, нужно выбрать иной вариант тактики. Цель его - заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу, отражая мячи. Для этого оба партнера посылают мячи независимо от расположения соперников в одну и ту же зону стола, чаще в его середину. Если же эта хитрость не достигает цели и спортсмены успевают уступать друг другу место для выполнения ударов, попробуйте направлять мяч в сторону только что выполнившего удар игрока или в том направлении, куда он отходит. А вот еще один тактический вариант. Его целесообразно использовать для того, чтобы не дать соперникам начать атаку. Выполняют так называемую трехходовую комбинацию: дважды сыграйте в один угол, чтобы игроки оказались рядом, а затем неожиданно пошлите мяч в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий его, не смог до него дотянуться. Желательно, чтобы при этом мяч летел по прямой, - такой удар значительно быстрее диагонального и часто застаёт соперника врасплох. Наконец, еще вариант тактики. Суть его в следующем: вы с партнером посылаете мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись к углам стола, а затем дважды направляете его в одну и ту же зону. Особенно эффективна такая тактика, когда соперники слабо взаимодействуют или медленно передвигаются. Играть с соперниками, придерживающимися защитного стиля, сложно, так как они выполняют в основном точные подрезки, затрудняющие проведение быстрых ответных атакующих ударов. Вести игру в таком случае надо, сочетая длинные накаты

с укороченными срезками и используя сильно крученые топ-спины, после приема которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки.

В некоторых случаях против такой пары рекомендуют использовать серийное нападение накатами или топ-спинами в одну зону стола либо в разные точки, чтобы вынудить игроков соперничающей пары отойти далеко от стола для защиты. После этого посылают укороченный мяч и, выбрав удобный момент, выполняют удар, направленный в туловище соперника или в один из углов стола.

Играя против пары, где оба игрока предпочитают защитный стиль, рекомендуется или постоянно менять направления полета мяча, чтобы заставить соперников двигаться и затруднить им активную игру, или, наоборот, - если они хорошо выполняют удары по косым мячам, направлять мячи в живот и, выбрав удачный момент, проводить контратаку. В остальном же все тактические варианты одиночной игры может с успехом использовать и в парной игре. Самое основное - гибко варьируйте тактику в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой.

Итак, в парной игре очень важно правильно выбрать тактический вариант. Но не менее важно определить не только позиции и способы передвижений, к которым будут прибегать партнеры, но и ведущего пары. Обязанности ведущего должен взять на себя игрок, старший по возрасту или имеющий большой соревновательный опыт. В этом случае пара будет быстрее находить благоприятные моменты для атаки, играть более согласованно, слаженно. И еще очень важно определить разыгрывающего и главного атакующего. Первый должен уметь начинать и поддерживать атаку, а его партнер выполнять сильные завершающие удары. Старайтесь заранее наметить общие и частные задачи каждому партнеру, распределить обязанности, тогда будет обеспечена четкая согласованность действий.

Нужно помнить: в парных играх важно не самому сыграть, а дать возможность сыграть партнеру. Совместные четко организованные и согласованные действия помогут вам достичь победы. Однако только научившись грамотно играть и быть хорошим партнером, освоив тонкости парной игры, вы получите от нее истинное удовольствие.

Общие принципы тактического построения игры

Выбор тактической схемы игры определяется уровнем тактического мышления спортсмена и его техническими возможностями. Творческие возможности мышления требуют постоянного совершенствования и зависят от объема тактических знаний, соревновательного опыта, непосредственной подготовки к встрече, а также целенаправленных тренировок. Тактическое построение игры – большой каждодневный процесс, осуществляемый тренером и спортсменом вместе и порознь. Без него не может быть заметного роста мастерства. К сожалению, этому процессу в большинстве случаев уделяют гораздо меньше внимания и усилий, чем требуется.

Какие бы ни использовались тактические построения в игре, они подчиняются некоторым принципам, которые сформировались в настольном теннисе. Перечислим наиболее важные из них:

1. При разработке тактического плана прорабатывается несколько вариантов – основной, запасной (когда основной план не дает явных преимуществ), отвлекающий (чтобы не было привыкания к основному).
2. Максимальное использование преимущества своих подач. Ведь подача – единственный ход в розыгрыше очка, когда мы не зависим от намерений и силы соперника и можем сами определить характер возможного розыгрыша мяча. В спортивных играх это называется исполнением стандартов. Именно поэтому на тренировках теннисистам приходится неустанно шлифовать полдачи с возможными продолжениями.
3. По той же причине первостепенное внимание уделяют приему подач соперника, чтобы попытаться лишить его преимущества подачи. И если есть возможность, то теннисисту стоит постараться изучить арсенал его подач заранее или, по крайней мере, зафиксировать их на будущее.
4. Игровая дисциплина подразумевает четкое выполнение плана игры, что не исключает импровизации, конечно, не выходя за рамки намеченного плана.
5. В игре с соперником ниже классом во избежание ненужных осложнений теннисисту необходимо играть собранно с первого очка (никогда не допускать «пижонства»).
6. С игроками своего уровня и слабее игру желательно строить на надежности (стабильность и точность). С игроками более высокого класса имеет смысл увеличивать долю риска.
7. Развивать в себе умение играть на другой стороне стола – т.е. уметь оценивать действия соперника и своевременно реагировать на них.
8. И план игры, и сама игра должны быть построены на минимуме хорошо освоенных игровых схем, которые, в свою очередь, должны базироваться на коронных ударах, т.е. наиболее эффективных в арсенале теннисиста. Это позволит игроку проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.
9. Игра строится не от счета, а от игровой ситуации. Решения принимаются на основе логики, а не под влиянием всплеска эмоций.
10. Если выбранная тактика в целом дает положительные результаты, то ее не надо менять. Незначительная коррекция по ходу игры – не в счет. Если же тактика себя не оправдывает, необходимо ее кардинально поменять. Анализируя тактику игры, очень важно правильно оценить причины проигрыша очка – это результат неправильной тактики или банальная техническая ошибка, или, может быть, недостаточная концентрация внимания.

Тактический план на игру

Тактическое мастерство заключается в умении грамотно построить ход борьбы в матче, наиболее эффективно использовав свои технические возможности, физическую подготовленность и волевые качества с учетом возможностей и особенностей соперника, его сильных и слабых сторон.

Обычно свои тактические действия игрок вместе с тренером намечает в тактическом плане, который составляют до начала встречи и которого игрок придерживается, пока его осуществление дает положительные результаты. Исходные данные для составления тактического плана – сравнительный анализ техники, тактики, физической и психологической подготовленности соревнующихся игроков. Кроме этого, приходится использовать вероятностную тактику, которая предполагает преднамеренные экспромтные действия, когда игрок планирует начальные ходы, а продолжение его игры зависит от конкретных действий соперника. Часто имеет место применение эвристической тактики, которая строится исключительно на экспромтном реагировании спортсмена в зависимости от возникающей на столе игровой ситуации.

Сравнительно несложно составить тактический план на игру с соперником, с которым теннисисту уже приходилось встречаться или которого неплохо изучил тренер, или игру которого удалось внимательно посмотреть. Тогда известны его сильные и слабые стороны, его стилевые особенности, его излюбленные тактические комбинации. Поэтому многие спортсмены придают большое значение изучению своих возможных соперников и ведут специальные записи, создавая своеобразный банк данных на потенциальных конкурентов.

Сложнее готовиться к встрече с незнакомым противником. Конечно, кое-какую информацию можно попытаться собрать у коллег, но все равно план может быть намечен только после первых разыгранных очков, когда постепенно вырисовываются игровые возможности соперника. В этих случаях следует делать ставку на применение в первую очередь своих коронных ударов и по ходу встречи вносить необходимые коррективы в игру.

Стратегия игрока определяется двумя главными вопросами: В каком направлении желательно развивать игру? Чего хотелось бы избежать?

И вытекающими из них частными:

-каково главное оружие соперника?

- в чем его слабость?

- как я могу использовать свои лучшие удары именно против этого соперника?

- что сделать, чтобы не дать ему воспользоваться моими слабостями?

Размышления над этими вопросами и ответы на них позволяют сформировать каркас тактического плана игры.

Анализируя технику соперника, важно прежде всего определить, какими ударами он владеет лучше, а какими хуже. Правильно использовать свою игру – значит *заставить соперника чаще применять свои слабейшие удары и попытаться ограничить возможность использования им своих сильнейших технических приемов.*

Простейший способ – систематически направлять мяч под слабую сторону и ожидать ошибки. Однако такой примитивный план далеко не всегда дает желаемый результат, так как соперник, ожидая такие удары, имеет

возможность к ним подготовиться и, кроме того, ему предоставляется возможность играть не в движении, а с места. Такая игра будет слишком комфортной для продвинутого теннисиста. Более эффективно можно использовать слабую сторону соперника, послав предварительно косою мяч в противоположную сторону, а затем нанести быстрый удар в открывшийся «слабый» угол стола. Если, например, у соперника сильный удар справа, теннисисту следует установить, одинаково ли хорошо он бьет по мячу, плоскому или подрезанному, короткому или длинному, посланному косо или в живот, как он принимает топ-спины с разной траекторией. Может оказаться, что соперник неуверенно играет против свечей, особенно направленных под левую руку. Есть игроки, так называемые «контровики», хорошо играющие против быстрых ударов, которые как бы используют силу и скорость мяча противника и безошибочно возвращают мячи, направляя их в разных направлениях, не затрачивая при этом особых усилий. Против таких теннисистов не следует играть в быстрый обмен ударами, розыгрыш очка должен носить «рваный» характер, когда темп игры меняется. Часто игроки недостаточно хорошо передвигаются, что может быть использовано для достижения игрового преимущества.

Если теннисист обладает сильным эффективным элементом игры, с которым не удастся справиться противнику, то он может добиться победного результата, не считаясь с тактикой соперника. Однако такая возможность предоставляется нечасто.

Чаще всего встречаются игроки, хорошо подмечающие недостатки своих соперников и пытающиеся их использовать. Кроме того, соперник может по ходу игры изменить свою тактику, если она не приносит ему пользу. Важно своевременно определить этот момент и вовремя внести коррективы в свою игру.

Физическая подготовленность. При составлении тактического плана всегда необходимо принимать во внимание физические кондиции соревнующихся спортсменов, причем как физическую готовность в целом, так и физическое состояние на момент встречи. Например, игра проходит в начале турнира, когда соперники свежи, или к концу игрового дня, или к концу соревнований, когда все больше проявляется и влияет на игру накопившаяся усталость.

Иногда приходится сталкиваться с ситуацией, когда игрок полностью доминирует первую половину встречи, а затем его немного «не хватает», чтобы довести игру до безоговорочной победы, а в итоге он без боя отдает последние сеты. Здесь виден явный тактический просчет, случившийся либо из-за неправильной оценки своей физической, либо психологической подготовленности.

Психологическая составляющая. Очевидно, что тактические действия игрока находятся в тесной зависимости от его волевых качеств. Мы часто сталкиваемся в спорте с тонкими стратегами и тактиками, которым для победы иной раз не хватает настойчивости, цепкости и концентрации внимания, а бывает, наоборот, видим амбициозных и волевых игроков,

которым хоть и не хватает технико-тактического мастерства, но за счет упорной борьбы от первого до последнего очка и полной самоотдачи они добиваются желаемой победы. Поэтому наиболее успешное выступление обеспечивается, как правило, умением тактически грамотно подготовиться к соревнованиям и проявить в них лучшие качества характера.

Постоянно возникает ситуация, когда среди нескольких приблизительно равных лидеров победителем удастся стать тому, кто сумеет по крупницам суммировать незначительное преимущество в каждом из компонентов подготовки – сыграть немного надежнее, удачно рискнуть в нужный момент, проявить чуть большую сосредоточенность в розыгрыше решающих очков. Обычно такую возможность игроку представляет турнирный опыт и качественная подготовка. Например, применение сложных тактических схем, к которым теннисист недостаточно подготовлен, кончается, как правило, неудачей.

Не менее опасна недооценка своих сил. Она ведет к появлению робости, излишней осторожности, замедлению темпа игры. Довольно часто опасность подстерегает игрока в самый неожиданный момент – и подготовлен неплохо, и самооценка правильная, и добился преимущества по ходу игры. И когда до победы остается несколько очков, он вдруг начинает осторожничать, боится упустить достигнутое преимущество и, вместо того чтобы продолжать игру в своем стиле, приносившем успех, снижает активность, надеясь на ошибки соперника, или же начинает формировать игру, излишне рисковать.

Конечно, спады в ходе встречи – явление естественное, но спортсмены волевые, как правило, выходят из полосы временных неудач быстрее и с минимальными потерями. Особенно в концовках партий, когда розыгрыш одного-двух очков решает исход всего матча. Более волевые игроки в такие моменты оправданно рискуют, оптимально сочетают силу удара с точностью - все это приносит победу.

Как отмечалось, тактический план игры очень важен. Однако такой план не всегда удастся осуществить на практике. Может случиться, что игроку не удастся техническое исполнение плана или соперник существенно отступил от предполагаемой тактической схемы игры. Поэтому, кроме основного плана, надо иметь в запасе другие варианты, которые при необходимости можно задействовать.

Иногда продумывается каждый ход в ответ на возможное действие соперника. Выбирая на каждую встречу наилучший, с точки зрения игрока план, необходимо твердо в него верить и осуществлять. Ведь сомнения способны разрушить самую лучшую установку.

В развитии тактического мышления своих подопечных, в умении осуществлять ими тактическое планирование и реализацию этих планов в соревнованиях видна колоссальная роль тренера.

Программный материал по этапам, годам обучения и видам подготовки
Этап начальной подготовки
Программный материал для занятий

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя является последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей мяча двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью);
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки,
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий; – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со своего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Учебно-тренировочный этап

Этап начальной спортивной специализации

(учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения)

Программный материал для занятий

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов – главная задача.

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагонали и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мяча с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

***Этап углубленной спортивной специализации
(учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения)***

Программный материал для занятий

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.
2. Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактик у быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.
4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.
6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.
7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина,

должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

10. Передвижение. Научиться практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накато́м из боковой позиции после серии срезок в движении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнить атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующего удара.

2. Научиться выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накато́м.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ поддачи + контрудары справа на $\frac{1}{2}$ стола.

2. Произвольный способ поддачи + атакующий удар справа против подставки слева на $\frac{1}{2}$ стола.

3. Произвольный способ поддачи + завершающий удар.

4. Поддача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная поддача + подставка + накат + завершающий удар на $\frac{1}{2}$ и $\frac{2}{3}$ стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на $\frac{2}{3}$ стола.
7. Накат + завершающий удар на $\frac{2}{3}$ стола.
8. Официальные соревнования.

10. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

11. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

1.	Клей неорганический (50 л)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1
5.	Торцевая лента для предохранения оснований накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ЭНП		УТЭ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 л)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Торцевая лента для предохранения оснований накладок для	штук	на обучающегося	-	-	1	1

	настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)						
6.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающе гося	-	-	-	1
7.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающе гося	-	-	-	1
8.	Футболка	штук	на обучающе гося	-	2	1	3
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающе гося	-	-	1	1

Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы:

Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды МБУ ДО «ДЮСШ» обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами МБУ ДО «ДЮСШ» являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции:
- Учебники по основам спортивной подготовки, медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов;
- методические пособия;
- настольные книги для тренеров;
- подписные издания по виду спорта (газеты, журналы);
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность МБУ ДО «ДЮСШ»:
- Цифровая платформа для сферы спорта – автоматизированная информационная система «Мой Спорт» (для руководителей, тренеров, обучающихся и спортсменов).

Важной частью является официальный сайт МБУ ДО «ДЮСШ» в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых дополнительных образовательных программах, материально-техническом обеспечении учебно-тренировочной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда МБУ ДО «ДЮСШ», осуществляющей учебно-тренировочную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку учебно-тренировочную деятельности;
- планирование учебно-тренировочной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов учебно-тренировочного процесса;
- мониторинг здоровья обучающихся;

- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере спортивной деятельности, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402969

Владелец Дутова Лариса Анатольевна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026