

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела по спорту,  
физической культуре, молодежной  
политике и туризма

Т.Ю. Бережная

«*Т.Ю. Бережная*» 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО «СШ «Юность»

Н.А. Скунева

«*Н.А. Скунева*» 2023 г.



## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юность»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общие положения</b>	стр.3
1.1. Название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	стр.3
1.2. Цели Программы	стр.4
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	стр.5
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	стр.5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	стр.7
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	стр.7
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	стр.8
2.3.3. Спортивные соревнования	стр.10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	стр.11
2.5. Календарный план воспитательной работы	стр.13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр.15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	стр.21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр.23
<b>3. Система контроля</b>	стр.27
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	стр.27
3.2. Оценка результатов освоения Программы	стр.28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	стр.28
<b>4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	стр.31
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	стр.31
4.2. Учебно-тематический план	стр.74
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	стр.79
<b>6. Условия реализации Программы</b>	стр.80
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	стр.80
6.2. Кадровые условия реализации Программы	стр.84
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	стр.84

## 1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 884 (далее – ФССП).

Настольный теннис — это общедоступный массовый и увлекательный вид спорта с более чем столетней историей. Сама игра, простая, доступная и в тоже время азартная, постепенно из развлечения XIX столетия превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами игры, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность игры для широких слоев населения, современный настольный теннис достаточно технически и физически сложный вид спорта, который требует от занимающихся хорошей физической и психологической подготовленности. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом, не только сделала его таким популярным, но и позволила включить в Параолимпийские игры инвалидов и Чемпионаты мира среди ветеранов. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает 226 стран – членов ИТТФ (по состоянию на ноябрь 2020 г.). С признанием Международным олимпийским комитетом массовости, популярности и подлинно спортивного характера игры – настольный теннис в ноябре 1977 года был признан олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал на 22 летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис один из медалеёмок олимпийских видов спорта – на Олимпийских турнирах разыгрывается 5 комплектов медалей.

Занятия настольным теннисом способствуют не только укреплению здоровья, но и значительно повышают эффективность трудовой, научной деятельности. Кроме того, настольный теннис воспитывает силу воли и бойцовский характер, а также развивает и совершенствует такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение внимания и т.п., развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое. Систематические занятия настольным теннисом – не только укрепляют здоровье, но оказывают положительное влияние на учебную и трудовую деятельность и помогают в жизненных ситуациях.

1.2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее-обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа может подлежать корректировке.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной 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.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица № 1

### Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	2

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей

физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Спортсмены должны иметь спортивное звание «мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе.

## **2.2. Объем Программы.**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.****2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.***Формы организации занятий*

- Учебно-тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).
- Учебно-тренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, физической, функциональной и соревновательной видов подготовки.
- Восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.
- Контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годового цикла подготовки.

*Структура учебно-тренировочного занятия*Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.
2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.
3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

### Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% учебно-тренировочного времени.

### Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
  2. Снятия напряжение с работавших мышц.
  3. Подведение итогов занятия; заполнение индивидуального дневника обучающегося.
  4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.
- Продолжительность 10-20% учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

#### *Дозирование нагрузки в занятие*

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме обучающегося. По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые. По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные. Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 3

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21	21



	к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
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		

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

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 «настольный теннис»;
- 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.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно-тренировочного года (сезона). Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного плана).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 спортивных соревнований.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Спортивные соревнования (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года

		педагогической работе.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>  - 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.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, 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, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

### **2.6.1. Теоретическая часть.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».



## 2.6.2. План антидопинговых мероприятий.

Таблица № 7

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинговой культуры»			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		лекарственных средств»			
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

*\*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс*

## **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

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.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по настольному теннису.

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по настольному теннису.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в настольном теннисе;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с теннисистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по настольному теннису.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести занятие с группой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения опыта по судейству каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по настольному теннису.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Провести судейство учебных игр (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам «практическая» и «теоретическая» подготовка теннисиста с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в настольном теннисе терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки теннисистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность у обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, выявлять ошибки и умение их исправлять.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Также во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с теннисистами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика».

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Конкуренция в современном спорте, увеличение объёмов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации. Главное место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение годичного цикла подготовки спортсменов.

В то же время установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объёму специализированных нагрузок, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры учебно-тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов.

Современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в зависимости от вида спорта, подготовленности спортсмена и т.д.

В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения то, что восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. По мнению специалистов, создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на четыре основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- гигиенические;
- психологические.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико - биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Для достижения адекватного возможностям организма учебно-тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезо-циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной тренировке помимо педагогических широко используются и медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; приём белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие), бани-сауны, оксигенотерапии, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции, аэризации и др. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и тем самым не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов. Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, т.е. собственно-медицинская реабилитация.

Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации спортсмена к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряженности и активизации восстановительных процессов. Установлено, что для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований весьма важное значение приобретают психологические средства восстановления. Для управления психическим состоянием и снятия нервно-психического напряжения спортсменов специалисты рекомендуют следующие средства: внушение, сон-отдых, аутогенную тренировку, психорегулирующая тренировка, активирующую терапия, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учётом индивидуальных наклонностей спортсмена, особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде и др.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей учебно-тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др. Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность:



- комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;

- учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена;

- совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры);

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);

- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

- недопустимо длительное (систематическое) применения сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических) т.к. возможны неблагоприятные последствия.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- определение звена функциональной системы организма, несущего основные нагрузки и лимитирующего работоспособность, а также учёт гетерохронности протекания восстановительных процессов, подвергающихся стимуляции используемыми средствами восстановления;

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Использование средств восстановления способствует повышению суммарного объёма учебно-тренировочной работы в занятиях и интенсивности выполнения отдельных учебно-тренировочных упражнений, даёт возможность сократить паузы между упражнениями, увеличить количество занятий с большими нагрузками в микроциклах. Так, направленное использование восстановительных средств, органически увязанное с величиной и характером нагрузок в учебно-тренировочных занятиях, позволяет увеличить объём нагрузок в ударных микроциклах на 10-15% при одновременном улучшении качественных показателей учебно-тренировочной работы. Систематическое применение этих средств способствует не только приросту суммарного объёма учебно-тренировочной работы, но и повышению функциональных возможностей систем энергообеспечения, приросту специальных физических качеств и спортивного результата. Использование различных средств и мероприятий восстановления должно учитывать возраст обучающихся, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

*Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)*- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

*Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)* - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на

восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

***- На этапе начальной подготовки:***

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

### ***На этапе высшего спортивного мастерства:***

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Таблица № 8

### **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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+1	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	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	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и  
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный  
теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

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

##### **4.1.1. 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 особенностях 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 к 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. Нагрузка и учебно-тренировочный эффект***

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Основные функциональные эффекты тренировки. Пороговые (критические) нагрузки для возникновения учебно-тренировочных эффектов. Специфичность и обратимость учебно-тренировочных эффектов. Тренируемость, определяющая величину учебно-тренировочных эффектов. Определение интенсивности и учебно-тренировочной нагрузки по ЧСС. Относительный рабочий прирост ЧСС. Длительность учебно-тренировочных нагрузок. Частота учебно-тренировочных нагрузок. Срочный, отставленный и кумулятивный учебно-тренировочный эффект.

#### ***Тема 16. 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 17. 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 18. 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.

#### **4.1.2. 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.

#### **4.1.2.1. 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 разновременно, 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 6м 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, 15м 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.

#### **4.1.2.2. 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, видеоманускриптов 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:

- общеподготовительные 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.

*1 часть разминки*

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

*Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:*

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- мышцы - подниматели ребер;
- трапецевидные мышцы;

*Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:*

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.

*Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей:*

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца – натягиватель широкой фасции.

*Мышцы, сопровождающие вращение головой:*

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости:
- лопаточно-подъязычная мышца;

- грудино-подъязычная мышца;
- двубрюшная мышца.

*Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:*

- трапецевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца шеи и головы;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца – подниматель лопатки при закрепленной лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

*Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»:*

- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапецевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы-вращатели.

*Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:*

- при вертикальном растягивании
- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;

- четырёхглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;

при горизонтальном растягивании:

- средняя ягодичная мышца;
- малая\ ягодичная\ мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

## *2 часть разминки*

При беге сокращаются следующие мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно-поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырёхглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- ключоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

### *3 часть разминки*

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

*Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед-назад»:*

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца – подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- ключоплечевая мышца;
- большая круглая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

*Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:*

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- трехглавая мышца плеча;
- локтевая мышца;
- квадратный пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца-супинатор.

*Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:*

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель пальцев;

- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

*Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:*

- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

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.

#### **4.1.2.3. 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 подач. 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 контрнападением. 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. Поддача - 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 поддачи 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 поддачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая поддача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и 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, поддачи 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 поддача нередко решает исход матча. Чтобы поддача 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 поддача 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 поддачи 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 удержать мяч в игре и дождаться 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*

Подачи 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. Подачи 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 застать 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 демонстрировать 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 варьировать 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 используя 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-спиной 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 сетты. 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 стратегиями 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 удается стать тому, кто сумеет по крупицам 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 про 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 удается 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 половинке 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 накато́м – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в 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 накато́м 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.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит 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 накатом 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, накатом, 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 накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в движении; удар накатом 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 накатом + атакующий удар.

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

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 подачи + контрудары справа на  $\frac{1}{2}$  стола.

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

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + 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.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

#### *Программный материал для занятий*

#### *Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей*

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

#### *Быстроатакующий стиль*

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина, топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижений с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

### *Базовая тактика*

1. Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мяч и в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + коротки для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

### *Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин*

#### *Базовая техника*

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений – аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающим ударом, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

*Тактика* перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ- Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

### *Стиль игры – топ-спин + атакующий удар*

#### *Базовая техника*

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты – топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами и ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в

сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

6. Поддача и прием поддачи. В основе – поддачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две поддачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема поддачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

### *Тактика*

1. Тактика активного нападения после поддачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом поддачи с нижним и нижнее-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов простив подрезанных мячей.

3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

5. Тактика приема поддачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

### *Стиль игры – подрезка + атакующий удар*

#### *Базовая техника*

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладеть техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладеть техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов п «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладеть первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.



3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

### *Тактика*

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и несколько вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

### *Парная игра*

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

### *Соревновательная подготовка*

1. Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, а затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

## 4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 12

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап сверш	<b>Всего на этапе совершенствов</b>	≈ <b>1200</b>		

ен- ствован ия спортив ного мастерс тва	<b>ания спортивного мастерства:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонен	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

	тний процесс			деятельности. Система спортивных соревнований. Система тренировок. Основные направления спортивной тренировки. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

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

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже всероссийского уровня.

- 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».

## **6. Условия реализации Программы.**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

При проведении занятий по настольному теннису должны соблюдаться все соответствующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, предъявляемые к спортивным залам и спортивным сооружениям. Особое внимание необходимо обращать на нормы искусственного и естественного освещения помещений, т.к. занятия настольным теннисом требуют значительного напряжения зрительного анализатора. Следует так же обращать внимание на охрану жизни и здоровья обучающихся и тренеров-преподавателей, на санитарное состояние и содержание помещений, их пожарную безопасность.

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;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №15-16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.



**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусферы	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые наклейки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основани и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

### **6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.**

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 «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.**

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, 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).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### **6.3.1. Основная литература.**

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979
2. Байгулов Ю.П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
4. Барчукова Г. В., Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М: Академия, 2006.
5. Барчукова Г.В., Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. - М.: Принт, 2007 - 35 с.: ил.
6. Барчукова Г.В., Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

7. Барчукова, Г.В., Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Барчукова Г.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 158 с.: ил.
8. Вартамян М.М., Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
9. Вартамян М.М., Терешкин Н.П., Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
10. Вартамян М.М., Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартамян. – Магнитогорск: Дом печати, 2018. – 240 с.
11. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
12. Жданов В.Ю. Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А., Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
13. Журавский В.П., Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
14. Захаров Г.С., Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-волжское кн. из-во, 1990
15. Команов В.В., Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012, - 192 с. 145
16. Команов В.В., Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014.
17. Команов В.В., Барчукова Г.В., Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
18. Ландик В.И., Похоленчук Ю.Т., Артюзов Г.Н., Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД\_ПРЕСС», Донецк, 2005
19. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
20. Настольный теннис : Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина. - М.: Б. и., [1994]. - 87 с.: ил.
21. Матыцин О.В., Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001.
22. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
23. Портных Ю.И., Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1986.
24. Серова Л.К., Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.
25. Серова Л. К., Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. – СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.
26. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
27. Фримерман Э.Я., Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.
28. Худец, Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.

### 6.3.2. Дополнительная литература.

1. Абрамова Г.С., Возрастная психология. - М.: Академия. Проект, 2001.
2. Аганянц Е.К., Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.
3. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
4. Божович Л.И., Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 1968 1.
5. Боген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005.
6. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с. 146
7. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
8. Годик М.А., Скородумова А.П., Комплексный контроль в спортивных играх / М.А.Годик, А.П.Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010.
9. Гуревич И.А., Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
10. Донской Д.Д., Движения спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 197 с.
11. Сурков Е.Н., Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
12. Крутецкий В.А., Психология общения и воспитания школьников. -М.,- Просвещение.,1976.
13. Малиновский С.В., Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
14. Никитушкин В.Г., Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
15. Никитушкина Н.Н., Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое пособие, Н.Н Никитушкина, И.А. Водяникова – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
16. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).
17. Ормаи Л., Современный настольный теннис : [пер. с венг.] / Ормаи Ласло. - М.: ФиС, 1985. - 175 с.: ил.
18. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
19. Пуни А.Ц., Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.
20. Фатеева О.А., Марачковская В.И., Степанова Т.Г., Упражнения для ориентации во времени и в пространстве // Спорт в школе - Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров – 2015. – № 12.– С. 54-55.

### 6.3.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>) 147

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Международная федерация настольного тенниса (<http://www.ittf.com>)
7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).

Пронумеровано, прошито и скреплено

печатью

*(Handwritten signature)* Дистов

Директор МАУ ДО «СП» «Юность»

Н.А. Окунева

