

Бюджетное учреждение Омской области

СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»

«ОБЛАСТНАЯ

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

На тренерском совете  
Председатель комиссии

Директор БУ ОО «ОблСАШ»

\_\_\_\_\_ О.Л. Захарченко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г

\_\_\_\_\_ Е.А.  
Мартыненко« \_\_\_\_ »  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису -спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Составлена Громышевой Надеждой Владимировной

**Омск**  
**2021 год**  
**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	4 стр.
1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	5 стр.
1.3. Специфика и особенности организации тренировочного процесса	6 стр.
2. Нормативная часть	9 стр.
2.1. Требования к количественному и качественному составу тренировочных групп	9 стр.
2.2. Режимы тренировочной работы	11 стр.

2.3. Структура годового цикла спортивной подготовки	14 стр.
3. Методическая часть	18 стр.
3.1. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18 стр.
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19 стр.
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	23 стр.
3.4. Программный материал для практических занятий по спортивной дисциплине по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	28 стр.
4. Программный материал для практических занятий по настольному теннису	65 стр.
5. Теоретическая подготовка	125 стр.
6. Система контроля и зачетные требования	138 стр.
7. Перечень информационного обеспечения	147 стр.
7.2. Нормативно-методические документы	147 стр.
7.3. Список литературы	148 стр.
7.4. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки	149 стр.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Программа спортивной подготовки «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа «Спорт ЛИН», ПСП «Спорт ЛИН») разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки «Спорт ЛИН» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса. Программа «Спорт ЛИН» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности; освоение тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Цели программы:

- подготовка спортивного резерва, достижение спортивного результата на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Основными задачами реализации Программы являются:

- на тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных

результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- на этапе высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

### **1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта. В соответствии с приказом Министерством спорта России от 30.01.2014 № 42 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» в спорте ЛИН развиваются многие спортивные дисциплины, в том числе и **настольный теннис**.

В свою очередь, спортивные дисциплины в спорте ЛИН подразделяются на: циклические, скоростно-силовые (велоспорт, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, академическая гребля, конный спорт); игровые (**настольный теннис**, теннис); командно-игровые (баскетбол, футбол, мини-футбол (футзал); спортивные единоборства (дзюдо).

В методической части программы излагается содержание и методика работы по видам спортивной подготовки, этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин.

### **1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон

подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура многолетней спортивной подготовки *(в соответствии с ФССП)*

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Реализация программы «Спорт ЛИН» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года); тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы); этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды); этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико- тактического навыка избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация. Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях

### **1.3. Специфика и особенности организации тренировочного процесса**

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются для каждой спортивной дисциплины годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Спортсмен с интеллектуальными нарушениями – основной субъект спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, физическое лицо, занимающееся видом (видами) спорта, выступающее на спортивных

соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями необходимо учитывать, что у таких спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Физическое развитие спортсменов с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических. Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди спортсменов с нарушением интеллекта: тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

У спортсменов с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций и в определении собственной деятельности.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;



- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

На тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписания, согласованного с тренерским составом и утвержденного директором.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Требования к количественному и качественному составу тренировочных групп**

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по программе «Спорт ЛИН» проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в порядке, установленном нормативными правовыми актами Минспорта России.

На этапе начальной подготовки занимаются лица, имеющие нарушение интеллекта, которое препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 7-12 лет; лица, получившие инвалидность в результате, заболевания, травмы или несчастного случая - не ранее указанного возраста.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица на конкурсной основе, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся 13-16 лет для лиц, получивших инвалидность в результате заболевания, травмы или несчастного случая не ранее указанного возраста.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 14 лет и старше.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса. Возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 14 лет и старше.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта осуществляется один раз в год (в начале учебного года). К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Численный состав занимающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование тренировочных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

## 2.2. Режимы тренировочной работы

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки в зависимости от спортивной дисциплины:

### Настольный теннис

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной)	Без ограничений	9	До года	5
			Второй и третий годы	4

специализации)			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13		1-2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15		1-2

Отдельные спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при персональном разрешении врача. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта определяется в % в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки.

#### **Настольный теннис**

Содержание подготовки	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап(этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	26-34	17-23	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка	17-23	17-23	17-23	23-27

Техническая подготовка	31-39	26-34	22-28	2-28
Тактическая подготовка	5-7	8-12	14-18	14-18
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-5	1-4	1-3	1-3
Интегральная подготовка	1-4	1-5	3-7	2-6
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5	3-7

Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями: соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта; выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; динамические наблюдения за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях; соблюдение антидопинговых правил. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	1	2	2
Основные		1	2	4
Всего за год	2	3	6	8

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки  
(предельные тренировочные нагрузки)*

Этапный норматив	СО	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше Двух лет	Т-5		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	14	16	22	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	6	6	9	10
Общее количество часов в год	312	312	416	624	728	832	1144	1248

Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	364	416	572	624
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### 2.3. Структура годичного цикла спортивной подготовки (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает: структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки; продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки; количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха; объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки; соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки; системность средств и методов тренировки. Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

*Первая задача* – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

*Вторая задача* – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с

ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные). В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода: подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный); соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки); переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха). В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды. В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двухцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл.

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники	обще-подготовительный	ОФП, СФП, ТП
		специально-подготовительный	освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов
Соревновательный период	совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и	предварительный	тренировка по соревновательной программе



	психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки	специальной подготовки	определение наивысших возможностей организма спортсмена
Переходный период	полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление	переходно-подготовительный	снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки
		активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

С этой целью наряду с периодами и этапами подготовки вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы. Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка

времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделяются следующие виды мезоциклов:

- развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности;
- поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности;
- реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки;
- восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки.

Основу планирования тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки. В практике различных спортивных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов.

В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяются следующие виды микроциклов: собственно тренировочные микроциклы (общеподготовительные, специально-подготовительные), подводящие, соревновательные и восстановительные. «Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Проведение тренировочных занятий разрешается: на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии; при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов; при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности: осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями; *проведение инструктажа* (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

*обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий* (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.); осуществление постоянного контроля состояния спортсменов; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.; обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

*соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;*

*соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий* (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

*индивидуальный подход к спортсменам* при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не

получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

### **3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – *подготовительной, основной и заключительной*, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между: тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами; фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен

должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны; структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.); структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих спортсменов главными могут быть игры, чемпионаты мира и Европы. Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство края, округа и т.п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.; структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена.

Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть: целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы; перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов; всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки; конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки. Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по: величине – объему и интенсивности специализированности – специфические и неспецифические нагрузки; направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных; координационной сложности. При

планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам. При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки: Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация спортивной подготовки.*

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузок.*

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок; определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций.

Составление модели подготовленности спортсмена на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния спортсмена);

Процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных спортсмена (текущая модель подготовленности спортсмена) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат;

Формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл;

Составление модели тренированности и соревновательной деятельности, избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования;

Построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле;

Планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов);

Поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса;  
Коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости).

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Годичный план подготовки (командный и индивидуальный) состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроцикла, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5-9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения: рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности; последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.



При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

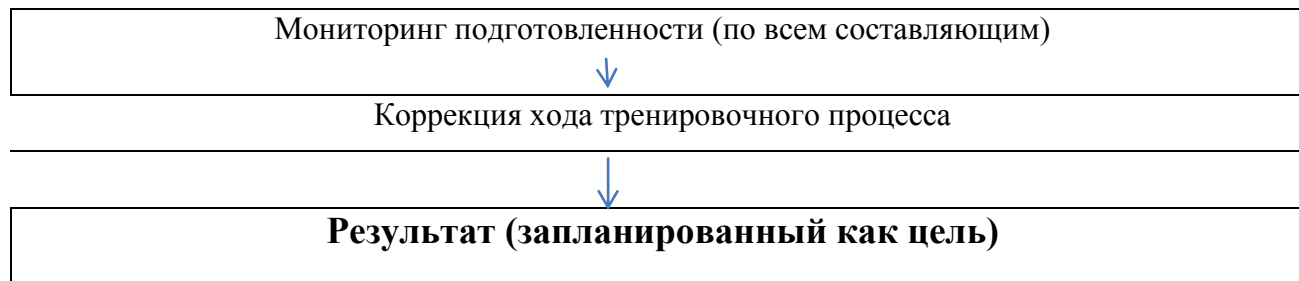
Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.

### Модель управления тренировочным процессом

Оценка подготовленности спортсмена			
Подсистема педагогического контроля	Подсистема медико-биологического контроля	Подсистема биохимического контроля	Подсистема психологического контроля







### **3.4. Программный материал для практических занятий по спортивной дисциплине по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

В программе представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях тренировочных групп.

Цели и задачи:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной технической подготовки как важнейшего условия реализации потенциала спортсмена в рамках избранной системы в беговых и технических дисциплинах;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных забегов с целью решения основных задач по видам подготовки.

#### **3.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику спортсменов с нарушениями интеллекта. В процессе Результат (запланированный как цель) Коррекция хода тренировочного процесса 25 теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменами. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

### **3.4.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: общеподготовительные, специально- подготовительные, соревновательные.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

**Методика развития скоростных способностей.** Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить обще подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, удары в боксе, броски мяча и удары по мячу, приемы в борьбе и спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления - дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

**Силовые способности.** Сила - способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

**Методика развития силовых способностей.** Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

**Выносливость.** Следует различать два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

**Специальная выносливость** - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

**Методика развития выносливости.** В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей

способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются:

период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

**Развитие специальной выносливости.** Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей.

Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная;

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности.

Продолжительность работы 15- 30с, интенсивность 90-100% от максимально доступной;



Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной;

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

**Гибкость** – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела. *Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения.* Различают активную и пассивную гибкость.

**Методика развития гибкости.** Основные средства воспитания гибкости это обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или махообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц,

окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

**Ловкость** как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

**Методика развития ловкости.** В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы: *выполнение* один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;

*выполнение* упражнений оригинальным (необычным) способом;

*зеркальное выполнение упражнения;*

*применение необычных исходных положений;*

*изменение скорости или темпа движений;*

*изменение пространственных границ* (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);

*введение дополнительных движений;*

*изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);*

*сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);*

*выполнение движений без участия зрительного анализатора.*

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+				+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

*Гибкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный. Быстрота – соревновательный, игровой метод.

*Ловкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

*Сила* – интервальный и комбинированный.

*Выносливость* – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии. Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

*Гибкость* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

*Быстрота* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

*Ловкость* – начало и конец занятия.

*Сила* – начало занятия.

*Выносливость* – целое занятие или в конце тренировки. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

*Гибкость* – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

*Быстрота* – две недели работы, одна неделя отдыха.

*Ловкость* – постоянно.

*Сила* – раз в четыре дня.

*Выносливость* – два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

*Гибкость* - октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

*Быстрота* – наиболее благоприятное время - апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

### **3.4.3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Настольный теннис относится к группе «Спортивные игры и единоборства». Здесь техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена

Различают общую и специальную техническую подготовку.

*Общая техническая подготовка* направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП: Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

*Специальная техническая подготовка* направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи: Сформировать знания о технике спортивных действий; Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-

тактического совершенствования);

Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

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, видеозаписи; использование предметных и других ориентиров; различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.
- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

*Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и  
годуном циклах тренировки*

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадия базовой технической подготовки.
2. Стадия углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.
3. Стадия сохранения спортивно-технического мастерства. Каждая стадия включает этапы, состоящие из годичных циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4-6 годичных циклов, вторая — 6-8, третья — 4-6.

На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и другие факторы. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

#### **3.4.4. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем: 1. Показать максимальный, рекордный результат. 2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат. 3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат. 4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал. От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен или команда.

Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это довольно редкая тактика.
4. Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в

итоге не попадают в финал.

Чтобы избежать этих ошибок, необходимо:

1. Знать, сколько спортсменов (команд) попадает в финал.
2. Иметь представление о силе соперников.
3. Уметь показать результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал.

В практике спорта при решении этой тактической задачи спортсмен (команда) стремится:

1. Показать результат, достаточный для выхода в следующий этап состязаний («тактика рационального распределения сил на ходу состязания»).
2. Показывать высокие результаты на каждом этапе состязаний («тактика поддержания психологического преимущества и непобедимости»).

#### Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена

*Общая тактическая подготовка* направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.

*Специальная тактическая подготовка* направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия,



используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации;
2. Мысленное решение тактической задачи;
3. Двигательное решение тактической задачи. Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний.

В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- а) в облегченных условиях
- б) в усложненных условиях;
- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям. Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

### **Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях**

Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план - это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
2. Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя,

длительность и характер разминки).

5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.

6. Способы маскировки собственных намерений (действий).

7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Тактический план имеет основные разделы:

а) главная задача;

б) общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее вариант применительно к условиям данных соревнований. В спортивных играх, кроме того, надо предусматривать систему игры, комбинации, частные приемы во взаимодействии игроков. В остальных видах спорта - возможность 40 применения групповой тактики и отдельных комбинаций и приемов;

в) распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха - режим соревнований;

г) распределение сил в процессе каждого отдельного выступления (график скорости, условный график, темп игры, длительность и характер разминки);

д) возможные переключения от одной тактики (или системы) к другой тактике (системе) в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;

е) способы и методы маскировки собственных намерений;

ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке (физической, тактической, технической и волевой) и соответствующие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные);

з) данные о местах соревнований, погоде, судействе, зрителях и т.д. В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков.

В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост

тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

### **3.4.5. Психологическая подготовка**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

*Общая* психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

*Специальная* психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях

спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

### ***Психологическая подготовка к тренировочному процессу***

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь. В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п. У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом - быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др.

С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные

мотивы спортивной деятельности - выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Паралимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.) и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений.

Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим

соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их.

Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль. Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима.

Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях. Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям.

Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является *целеустремленность*, которая в значительной мере

определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий. В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

### ***Психологическая подготовка к соревнованиям***

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;
- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах;



психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений;

- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;
- организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния.

Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют.

В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой

лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований.

Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.;

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на

максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность.

Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

Используются также произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно - двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры).

Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

#### **3.4.6. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения,

проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований. В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года.

Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, — физическое и техническое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;
- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, ринга или ковра, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности, утяжеления снарядов и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

#### **3.4.7. Соревновательная деятельность**

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

*Контрольные соревнования* служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание.

По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

*Отборочные* - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревнова- тельных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

#### **3.4.8. План инструкторской и судейской практики**

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники спорта, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа овладевают: принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки. Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе спортсмены учатся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### **3.4.9. Планы антидопинговых мероприятий**

№№ пп	Мероприятия	Ответственный
1.	<p>Теоретические занятия</p> <p>1. Основы управления работоспособностью спортсмена</p> <p>2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике</p> <p>3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям</p> <p>4. Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов</p> <p>5. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов</p> <p>6. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций</p> <p>7. Антидопинговая политика и ее реализация. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p> <p>8. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля</p> <p>9. Руководство для спортсменов</p>	<p>Врач спортивной медицины</p> <p>Тренер</p> <p>Инструктор-методист</p>
2.	<p>Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена</p>	<p>Врач спортивной медицины</p> <p>Тренер</p>
3.	<p>Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном</p>	<p>Врач спортивной медицины</p> <p>Тренер Психолог</p>

	цикле тренировки	
4.	Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами	Тренер Инструктор-методист
5.	Беседа по применению фармакологических средств в спорте	Тренер Инструктор-методист
6.	Индивидуальные консультации спортивного врача	Врач спортивной медицины
7.	Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.	Врач спортивной медицины Тренер
8.	Систематическая диспансеризация спортсменов.	Врач спортивной медицины
9.	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.	Врач спортивной медицины Тренер
10.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.	Тренер Инструктор-методист
11.	Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных веществ.	Врач спортивной медицины Тренер
12.	Беседа-обсуждение Всемирного антидопингового кодекса.	Тренер Инструктор-методист
13.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.	Тренер Инструктор-методист
14.	Беседа-обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля.	Тренер Инструктор-методист



15.	Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов	Тренер Инструктор-методист
16.	Инструктаж спортсменов и тренеров по антидопинговым правилам	Тренер Инструктор-методист

### **3.4.10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают *оперативный, текущий и этапный контроль*.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

**Этапный контроль** - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

**Текущий контроль** - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

**Оперативный контроль** - это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Комплексный контроль** - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

#### 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

##### Основные понятия настольного тенниса

- Технический прием (его виды и цели) и тактическое действие.
- Тактика игры в настольный теннис и ее элементы.
- Основной принцип тактики.
- Тактика одиночной игры (тактика подач, тактика приема подач, тактика розыгрыша очка).
- Тактика атакующей игры.
- Тактика защитной игры

В настольном теннисе в отличие от футбола и шахмат ничьей быть не может. В спортивной поединке при равенстве сил побеждает, как правило, тот, кто более гибко и творчески реализует заранее подготовленный план игры, правильно оценивает игровую ситуацию, быстрее выбирает оптимальное решение, действует инициативно и осуществляет его соответственно своим физическим и техническим возможностям. Сложной и одновременно самой разнообразной тактикой характеризуются спортивные игры и единоборства.

Настольный теннис можно отнести и к тем и другим видам спорта. С одной стороны, это игра, так как спортсмены попеременно выполняют удары по мячу по определенным правилам, а с другой стороны, это единоборство: спортсмены борются за выигрыш очка один на один, рассчитывая только на свои силы и технико-тактическую подготовленность. В этой борьбе значение приобретает тактика.

*Тактика игры* - это составная часть мастерства спортсмена, задачей которой является целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели. При этом можно выделить следующие элементы тактики: систему, средства, способы и формы ведения игры. Под системой игры подразумевается поведение и деятельность спортсменов в целях решения заранее определенных тактических задач, а в командных соревнованиях - расстановка участников.

В современной теории настольного тенниса, так как все взаимодействия ракетки с мячом носят ударный характер, сложилось специфическое определение терминов «технический прием» и «тактическое действие». Под *техническим приемом* понимают специфические положения и движения игрока, выполняющиеся вне тактической ситуации и отличающиеся характерной двигательной структурой. *Тактическое действие* - это движение или совокупность движений, применяющихся для решения определенной тактической задачи.

Все технические приемы по своей тактической направленности могут быть атакующие, контратакующие, подготовительные (или вспомогательные) и защитные. *Атакующими* называют действия, цель которых - активно выиграть очко. *Контратакующими* считают такие действия, когда на атаку соперника вы отвечаете 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. И один технический прием, например, топ-спин может быть в одной ситуации подготовительным, когда после него следует завершающий удар; в другой - атакующим, когда теннисист серийным выполнением этого технического элемента стремится выиграть очко, а иногда - контратакующим, когда игрок, желая завладеть инициативой, на активные действия соперника отвечает мощным топ-спином. Поэтому тактическую направленность технических приемов необходимо рассматривать в конкретной игровой ситуации.

В настольном теннисе игроков по стилю игры принято делить на: нападающих, придерживающихся наступательного стиля игры, и защитников - представителей позиционного стиля и универсальных игроков.

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

*Защитники* - это спортсмены, ожидающие ошибок противника в результате своих точных и стабильных действий.

*Универсальные игроки* - это спортсмены, сочетающие защиту с нападением и контр нападением. При активной защите теннисист не выжидает ошибки противника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Для того чтобы выигрывать, надо уметь выбирать правильную тактику, т.е. такой план игры, который позволит максимально использовать свои сильные стороны и не дать возможности сделать то же самое сопернику.

К сожалению, не всегда оправдывает себя девиз: чем сильнее ударишь, тем быстрее выиграешь. Наоборот, в настольном теннисе прежде, чем ударить, надо подумать, как обыграть соперника, не забывая при этом, что он тоже хочет выиграть. В игре важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предвидеть ход его мысли и предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика.

*Основной принцип тактики* - целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника. Правильно оценивая возникающие игровые ситуации, принимая верные решения и действуя целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника, можно достичь победы.

Некоторые даже опытные теннисисты рассчитывают только на скорость и мощь своих ударов. Во встрече равных соперников преимущество будет иметь тот, кто грамотно и гибко 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 при овладении основами техники игры, необходимо сочетать их с изучением тактики. Желательно уже освоенные технические приемы использовать в тактических комбинациях.

*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 постоянно присутствует в игре и имеет свои особенности применения и свою тактику. Немаловажным моментом в тактике одиночной игры является жребий перед началом встречи и право выбора подачи или приема подачи.

Если предстоит играть с сильным соперником и игрок уверенней себя чувствует, когда ведет в счете, то лучше выбирать право подачи, таким образом, создав уже в начале партии разрыв в счете. Останется только удержать его до конца партии. Если предстоит играть с незнакомым соперником или есть сомнения в исходе поединка, то желательно

выбрать право приема подачи, тогда при равном счете в конце партии подачи будут ваши и, следовательно, вы будете иметь некоторое преимущество.

*Тактика подач* - один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 8-10 подач, иными словами, игрок 8-10 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача - такой прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Поэтому у подающего игрока есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

*Подача* - технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения и борьбы за инициативу. 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 вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 2-3 очка в партии.

При применении тактики подач необходимо руководствоваться следующим.

Стараться сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже привык к подачам, - тогда в удобный момент необходимо выполнить схожим движением сложную подачу, которая в этой игре еще не использовалась.

Если соперник хорошо принимает подачи, то желательно начать активную игру и разыграть двух-трех ходовую комбинацию. Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

В случае если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать.

Когда соперник хорошо атакует с обеих сторон, то желательно подавать в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

Необходимо постоянно заставлять соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, необходимо выполнить короткую подачу; если близко, то наоборот длинную, быструю подачу на заднюю линию стола. Это будет способствовать или подбросу мяча, или появлению ошибок.

При подачах с боковым вращением мяча следует использовать их эффект отклонения траектории полета мяча и его отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением необходимо подавать глубоко вправо, а с левым, боковым вращением - в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, предпочитающими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если 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 настоящее время наиболее эффективными считают быстрые длинные подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

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

Тактика приема подач тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях - своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Ведь недаром говорят: лучшая защита - это нападение.

При приеме подачи желательно использовать любые возможности для применения атакующих и контратакующих действий. Для этого лучше стоять чуть подальше от стола, ведь сделать шаг вперед и выполнить прием с продвижением вперед удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. При приеме подачи необходимо предельно внимательно следить за движениями подающего, особенно за моментом соударения мяча с ракеткой, и настраивайтесь на активные действия. Необходимо всегда быть готовым к отражению длинных и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. А уж если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то желательно, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции. Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением необходимо также по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять-таки не дать подающему игроку развернуть атаку и завладеть инициативой.

*Тактика розыгрыша очка* - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема, действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант. Однако для некоторых типичных игровых ситуаций можно выбрать наиболее эффективный, рациональный, соответствующий игровому стилю тактический вариант, который может объединять несколько тактических комбинаций.

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.



Применение отработанных тактических комбинаций один из эффективнейших и зрелищных тактических приемов. В зависимости от того, с кем 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 желательно навязать противнику свою, удобную для игрока тактику. Необходимо стремиться постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий. Для этого необходимо обратить серьезное внимание на набор применяемых 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. Рекомендуется применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего игрока 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 активные тактические варианты. Выбор их зависит, прежде всего, от возможностей игрока и особенностей игры соперника. Поэтому желательно 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.* Для построения тактики игры нападающего против игроков защитного стиля подачи также имеют большое значение. Желательно применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Поддачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с вашей 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 необходимо посылать мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершать атаку острыми неожиданными действиями. Необходимо помнить, что игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами, не выжидая ошибки, и могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртоп-спином. Надо быть готовым к подобным атакам, и уметь 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 игрок дает возможность выиграть игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз и неожиданно, 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 защитный 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, старайтесь разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций и творческий подход к игре исключительно важны.

Современная стратегия синтезирует и учитывает по существу все стороны подготовленности спортсмена, отражающейся в его действиях, и определяется подготовленностью игрока, подготовленностью противника, объективными условиями игры. Настольный теннис - вид спорта, где правильный выбор тактического варианта имеет большое значение. Для проведения эффективных тактических комбинаций теннисисту надо уметь распознать по подготовительным движениям соперника его дальнейшие намерения, принять оптимальное решение и навязать свою, неудобную для него манеру игры.

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, необходимо руководствоваться уровнем физической и технической подготовленности игрока и возможностей соперника. Противопоставляйте свои сильные стороны слабым сторонам соперника, старайтесь нейтрализовать его сильные стороны, тогда успех в игре вам обеспечен.

#### **4.1. Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов.**

##### **4.1.1. Одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.**

###### Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.
- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

###### Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - поймать мяч и бросить назад водящему.
- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно

начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или поймала мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».
- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.
- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.
- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).
- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.
- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.
- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку) и др.

#### Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;
- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;
- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;
- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;
- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

#### Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;
- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;
- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбегать налево - назад).

#### 4.1.2. Подвижные игры

- «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.
- «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.
- «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнанного его игрока.
- «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».
- «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.
- «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:
  - «запятнанные» игроки выбывают из игры;

- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

#### **4.1.3. Упражнения и игры с облегченным инвентарем (легкие ракетки и поролоновые мячи) по программе обучения ITF «Playandstay»**

- апробация различных способов держания мяча и ракетки: подбрасывание и ловля мяча; различные способы передачи мяча в парах; держание ракетки в правой и левой руках и т.д.
- удержание мяча на ракетке: балансирование мяча на ракетке, вращение мяча по кругу по ободу ракетки; передача мяча с одной ракетки на другую в парах, в командах; передача ракетки с мячом из одной руки в другую и т.д.
- игра «Гусеница»: Игроки становятся в шеренгу. С одной стороны шеренги стоит полная, а с другой пустая корзина. Первый игрок шеренги берет мяч из корзины, кладет его на ракетку и передает второму. Вторым игроком передает мяч третьему и т.д., без падения его на землю. После передачи мяча игрок должен бежать в конец шеренги.
- игра «Не урони мяч»: В парах. Оба игрока держат мяч на ракетке в одной руке, другой рукой пытаются заставить партнера уронить мяч.
- катание мяча по земле ракеткой: друг за другом по кругу; в парах.
- игра «Кегельбан»: Ученик, катая мяч ракеткой, пытается сбить банки из-под мячей. Дистанцию до банок можно увеличивать или уменьшать.
- игра «Квадрат»: Тренер формирует 3-6 команд по 4 ученика, Каждая команда образует квадрат. По сигналу игроки каждой команды должны катить мяч друг другу по кругу. Команда, завершившая квадрат 2-3 раза – побеждает.
- удары мяча вверх и вниз: набивание вверх, вниз, вперед различными способами; соревнования в набивании; набивание мяча по лабиринту, перемещаясь приставными шагами; набивание мяча с

преодолением препятствий и т.д.

- удары по мячу в определенном направлении: отбивание мяча в обозначенные зоны; на партнера; на тренера; о стену и т.д.
- передача мяча с отскоком от земли: в парах; о стену.
- игра «Попади в обруч»: игроки из пары (тройки) по очереди ударяют мяч так, чтобы он попал внутрь обруча (круга). Пара, которая первой попадет в обруч 5, 10, 20 раз – побеждает

- игра «Тройка»: Трое игроков располагаются по кругу. Один подбрасывает мяч, дугой отбивает, третий старается поймать мяч до его приземления.

- удары по мячу на различную дистанцию: выполнение ударов в различные (дальние и ближние) зоны; варьирование силы удара.
- игра «Близко-далеко»: Двое игроков играют друг на друга с отскоком или без. После выполнения 5-ти ударов подряд – оба игрока делают шаг назад. Если в следующем розыгрыше игроки выполняют меньше 5-ти ударов – они снова делают шаг вперед.
- блокирование мяча ракеткой: после броска партнера, игрок должен заблокировать мяч ракеткой прежде, чем мяч приземлится.
- игра с партнером: с отскоком мяча и без; с близкого и дальнего расстояния.
- подъем мяча ракеткой различными способами.
- выполнение ударов в цель:

- игра «Мишень»: У каждой пары есть большая мишень на стене. Игроки пары по очереди стараются в нее попасть. Пара, попавшая в мишень больше раз – побеждает.

- игра «Теннисный баскетбол»: Каждая команда старается попасть мячом в корзину, при помощи теннисной ракетки.

- игра через препятствие или сетку: обмен ударами через препятствие в парах, в тройках, по командам; с отскоком и без.
- игра о стену: в парах, по командам; соревнование на набивание о стену.
- игры на счет: одиночные и парные игры до 7, до 11, по теннисным правилам на маленьком корте.



- игры в парах, тройках, командах на выполнение наибольшего количества ударов.
- улучшение навыков выполнения ударов справа и слева: один игрок набрасывает мяч, другой старается выполнить удар на третьего игрока, задача которого – выполнить удар на четвертого игрока, который ловит мяч; повторение правильных движений за лидером: «кто лучше повторит!»; выполнение ударов по линии и диагонали.
- улучшение навыков выполнения ударов с различной глубиной: один игрок выполняет удар коротко, другой – длинно; обмен ударами с отскока – с лета и т.д.
- соревнования в парах - побеждает та пара, которая выполнит наибольшее количество ударов в комбинациях:

- один игрок играет с лета, другой с отскока;

- оба выполняют удары с лета;

- оба выполняют удары с отскока и т.д.

- один игрок играет короткими ударами, другой – длинными;

- игроки выполняют удары с различным направлением.

- развитие 2-х ударов используемых для введения мяча в игру: подача в зону; подача с дальнейшим розыгрышем очка.
- прием мяча в определенную зону: игроки выполняют прием подачи в разные зоны и мишени.
- игра с выполнением ударов сложных для соперника: один игрок должен выполнять только такие удары, которые второму игроку будет сложно отразить. Второй игрок должен доставать все мячи и отбивать на первого игрока.
- улучшение умения атаковать: выполнение атакующего удара; выполнение укороченного удара; выполнение свечи; выполнение удара над головой; «выход к сетке».
- улучшение умения защищаться: выполнение ударов против игрока, стоящего у сетки; отражение укороченного; отражение свечи; отражение атакующего удара.

#### **4.2. Примерная программа для занятий групп начальной подготовки первого года обучения настольному**

## теннису

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча. Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

**Первый этап** – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

**Второй этап** – изучение приёма в упрощённых условиях.

На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего, овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

**Третий этап** – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

**Четвёртый этап** – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

#### **4.2.1. Обще подготовительные упражнения**

##### ***Строевые упражнения.***

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

##### ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднятие и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### ***Упражнения с предметами.***

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### ***Акробатические упражнения.***

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### ***Подвижные игры, эстафеты.***

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

#### ***Гимнастические упражнения.***

*Упражнения на снарядах:* гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

### **4.2.2. Основы техники и тактики игры**

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.  
Изучение основных стоек теннисистов.  
Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.  
Тренировка ударов у тренировочной стенки.  
Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.  
Сочетание ударов.  
Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.  
Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.  
Имитация перемещений с выполнением ударов.  
Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.  
Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.  
Тактика игры с разными противниками.  
Основные тактические варианты игры.  
Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий

### **4.3. Примерная программа для занятий групп начальной подготовки второго, третьего года обучения настольному теннису**

#### **4.3.1. Общая и специальная физическая подготовка**

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

##### ***Строевые упражнения.***

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

##### ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, попеременные и последовательные движения в

плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

*Упражнения для мышц туловища.* Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

*Упражнения для мышц ног.* Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

### ***Упражнения с предметами.***

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

### ***Акробатические упражнения.***

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

### ***Легкоатлетические упражнения.***

Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок

в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Плавание.

#### **4.3.2. Основы техники и тактики игры второй год обучения**

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки.

Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе.

Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.

Специальные упражнения для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Эстафеты с элементами настольного тенниса.

#### **4.3.3 Основы техники и тактики игры третий год обучения**

Понятие техники игры.

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры.

Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).

Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий.

Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции.

Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки». С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнований.

Изучение основ тактики нападения и защиты.

*Техника ударов:*



Виды хваток ракетки: восточная, полузападная, западная, континентальная.

Исходное положение и передвижение игрока на площадке.

Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Виды ударов справа по отскочившему мячу: восточный, западный.

Виды ударов слева по отскочившему мячу: одной, двумя руками.

Удары с лёта, справа и слева: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Подача: удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Свечки и полусвечки.

Укороченные удары и удары с полулёта.

Вращение: верхнее, боковое, нижнее.

Разбор движений по фазам в имитационных упражнениях.

Примечание: наилучшая тренировка для исправления недостатков в технике ударов - игра у стенки. Чтобы успевать делать правильные движения при ударах, исправляя технику ударов, нужно становиться на 8-10 м от стенки. Удары с лёта следует отрабатывать с расстояния 3-4 м от стенки, во избежание приобретения навыка ударов по мячам в низкой точке при опущенной ниже кисти головке ракетки - положении, снижающем эффективность ударов с лёта. Для отработки удара над головой нужно занять позицию в 3-4 м от стенки и с каждым следующим ударом отходить дальше до расстояния 5-6 м. Первый мяч ударом сверху направляется так, чтобы он, ударившись о землю (примерно в

1 м от стены), отскочил от стенки вверх; в этот момент и следует выполнять удар над головой, направляя его в то же место перед стенкой. Важно следить за боковым положением туловища и ног относительно стенки, за чёткостью выполнения петлевого движения ракетки за спиной и за правильностью точки удара по мячу впереди себя.

Для совершенствования точности ударов на стенке следует провести линию на уровне теннисной сетки. Над верхним краем сетки размечаются мишени для попадания мячей. Точность ударов отрабатывается попаданием в эти мишени.

*Техника передвижения:* Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа.

Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

*Тактическая подготовка:*

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра в теннис на бумаге.

Игра со счётом «на квадратики».

Упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

#### **4.4. Примерная программа для занятий учебно-тренировочных групп четвертого, пятого года обучения настольному теннису.**

##### **4.4.1. Общая и специальная физическая подготовка**

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

##### **4.4.2. Основы техники и тактики игры**

Совершенствование изученных приемов игры.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Поддачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Совершенствование тактики игры в разных зонах. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с., прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

#### **4.5. Примерная программа для занятий учебно-тренировочных групп шестого, седьмого года обучения настольному теннису**

##### **4.5.1. Основы техники и тактики игры.**

Совершенствование приемов игры.

Чередование нескольких приемов, игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;
- г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;
- д) тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет – двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке. Тактика одиночной игры с противниками защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”.

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и «подрезок».

Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

#### **4.6. Примерная программа для занятий учебно-тренировочных групп восьмого года обучения настольному теннису.**

##### **4.6.1. Основы техники и тактики игры.**

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу.

Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”.

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и «подрезок».

Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

##### **4.6.2. Общефизические упражнения**

*Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:* вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м. Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через скамейку. Прыжки боком вправо-влево.

Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

*Для развития силы мышц ног и туловища:*

Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м;

Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; Многоскоки;

Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;

Приставные шаги и выпады;

Бег скрестным шагом в различных направлениях;

Прыжки через гимнастическую скамейку;

Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

Приседания;

Выпрыгивания из приседа;

Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);

Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

*Для развития мышц рук и верхней части туловища:*

Упражнения с набивными мячами разного веса:

метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;

Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов.

#### **4.6.3. Техничко-тактическая подготовка**

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «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, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её 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 - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.



#### **4.7. Примерная программа для занятий в группе совершенствования спортивного мастерства по настольному теннису**

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.
3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ**

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

##### *Базовая техника*

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. Поддача и прием поддачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» поддачи 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 передвижения 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 мячи 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 + короткий 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 по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов.

Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

### *Тактика*

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-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 с 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. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи 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 подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-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 против 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 подачи. 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, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать 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. Поддача и прием поддачи. 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 поддачи справа и слева. При приеме поддачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.
6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчка с 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 поддачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких 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 поддачи с нижним и нижне-боковым 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, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

#### **4.8. Примерная программа для занятий в группе высшего спортивного мастерства по настольному теннису**

1. Совершенствовать морально-волевые качества, воспитывать патриотизм, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. Совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Осуществлять дальнейшее совершенствование техники с учетом передовых тенденций ее развития.
3. Совершенствовать уровень развития специальных силовых и скоростно- силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая скоростно-силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к самостоятельному планированию и контролю тренировочных нагрузок, анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Совершенствовать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ**

Закреплять и повышать технический и тактический уровень выполнения освоенных ранее ударов и комбинаций в процессе тренировок по нижеследующим разделам.

Быстроатакующий стиль

### *Базовая техника*

1. Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя такие характеристики, как скорость, внезапность, вариативность, вращение, как в условиях тотальной атакующей игры, так и после взаимного выжидания, в основном овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов. На базе овладения длинными быстрыми топ-спинами научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ-спину. Изучать технику контратакующих ударов справа. Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладевать техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

2. Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладевать быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладевать техникой отражения мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами. При игре подставкой слева с последующим атакующим ударом справа овладеть техникой подставки слева в сочетании с атакующим ударом слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в различные игровые зоны.

4. Подача и прием подачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач (по одной справа и слева) в сочетании со вспомогательными способами, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и достижения эффекта «неожиданности» подачи. С целью перехвата наступательной инициативы и срыва атакующих действий соперника овладеть техникой приема мячей, вылетающих за пределы стола, топ-спином, а также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

5. Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

### *Тактика*

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой подачи или одной из вспомогательных подач. Изучать и совершенствовать тактику внезапной

атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим, обманным ударом в зависимости от применения подачи и способа приема ее соперником в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих атакующих ударов. Изучать тактику атаки по топ-спину с перехватом инициативы и последующим завершающим ударом. При атакующем стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и совершенствовать тактику достижения преимущества в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой позиции.

2. Тактика атаки после толчка. Используя в качестве основного стиля игры атаку справа по всему столу, учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении, с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При примерно равной силе атакующей игры слева и справа наращивать силу удара слева, увеличивать скорость и вариативность ударов справа. При умении выполнять сильные разнонаправленные атакующие удары с обеих сторон появляется возможность воспользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа и слева и быстрых накатов с переходом при благоприятных условиях к серийным атакующим ударам справа.

3. Тактика атаки после подрезки. Овладевать тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над столом.

4. Тактика атаки после выполнения топ-спина с полувысокой траекторией. Изучать и овладевать тактикой завершающих ударов в корпус после полувысокого топ-спина и короткой скидки.

5. Тактика приема подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, непрерывно совершенствовать умение изменять способы приема подачи, сдерживать атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом розыгрыше контратаковать, в ходе промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки. Тактика атаки после приема подачи: изучать и овладевать тактикой атаки после приема накатом мячей, вылетающих за пределы стола, и коротким толчком мячей над столом, сочетать



прием подачи с серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладеть тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема. Стилль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин Базовая техника На основе совершенствования изученных технических приемов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая главное внимание на увеличение силы удара.

1. Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощностью и вариативностью, позволяющим как и вести тотальное широкое наступление, так и играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.

2. Техника атакующего удара и наката слева. Овладеть техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми длинными ударами из средней и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами, внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.

3. Техника подрезки. На основе формирования умения выполнять низкие быстрые удары с сильным нижним вращением мяча овладеть техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач (по 2 слева и справа) в сочетании со вспомогательными. Обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» подачи, овладеть техникой приема подачи накатом, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладеть техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.

5. Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, учиться выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.

6. Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений, применяемые при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.

#### *Тактика*

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при быстроатакующем стиле. Особое внимание обращать на выполнение наиболее эффективной подачи в сочетании со вспомогательными подачами с последующей быстрой атакой по всему столу. При этом атакующий удар справа является основным, а удар слева - вспомогательным.

2. Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки после выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Формировать умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

3. Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладевать такими тактическими приемами, как: сильная атака слева или контрнакат после противостояния в средней зоне, серийные контрнататы справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.

4. Тактика приема подачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки: используя качественные быстрые удары с вращением и короткие скидки с обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника с тем, чтобы в четвертом розыгрыше перейти в контратаку топ-спином или подготовить условия для атаки.

5. Тактика быстрой атаки. Принимая подачи соперника разными способами, выждать момент для быстрой атаки или для атаки топ-спином после четвертого розыгрыша и затем переходить к серийным атакующим действиям. Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

#### *Базовая техника*

1. Топ-спин и атакующий удар справа. Овладевать техникой выполнения топ-спинов и атакующих ударов справа, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладеть техникой

выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны косой скидки, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей, посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.

2. Накат и атака слева. Овладеть техникой отражения различных мячей быстрым накатом, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, 50 быстрой подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки, быстрого атакующего удара, удара с топ-спином, а также на игру в ближней и средней зонах.

3. Техника подрезки. На базе овладения техникой быстрых, с низкой траекторией полета мяча подрезок научиться в первых розыгрышах выполнять подрезки, контролируя силу, вращение и направление полета мяча.

4. Поддача и прием поддачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладевать техникой приема поддачи накатом, топ-спином с ускорением и атакующим ударом мячей, вылетающих за пределы стола; приема подач скидкой, обманным скользящим ударом мячей над столом, стремиться к захвату наступательной инициативы атакующим ударом по восходящему мячу.

5. Работа ног. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

#### Тактика

1. Тактика атаки топ-спином после поддачи. В основном та же, что и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда мяч находится на восходящей траектории полета.

2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки. Овладевать тактикой контратаки накатом в ближней зоне после серийного выполнения быстрых, сильных ударов справа в сочетании с тормозящей подставкой слева, тактикой применения быстрых накатов и ударов, а также тактикой выведения соперника из равновесия разными по силе и направлению ударами с последующим завершением атаки.

3. Тактика противостояния в средней зоне с последующим переходом в атаку. Во время противостояния в средней зоне слева и справа серийно выполнять косые накаты, длинные накаты и контрнататы; сильными, в дальнюю зону стола разнонаправленными мячами контролировать игру соперника, выводить его из равновесия, выжидать удобный

момент для завершения атаки.

4. Тактика атаки после наката. На основе стабильного выполнения накатов овладевать тактикой серийной атаки после выполнения наката; атаки в центр и по углам после длинного быстрого и короткого топ-спина.

5. Тактика приема подачи. Тактика надежности и вариативности, защиты и контратаки. Используя в первых розыгрышах надежные, быстрые подрезки слева или короткие скидки, контролировать силу атаки соперника, а в четвертом розыгрыше выполнить ответный накат или осуществить переход к серийному обмену ударами и созданию условий для контратаки. Стиль игры - подрезки + атакующий удар

#### *Базовая техника*

1. Техника срезки. Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладевать техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнкатов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов справа из средней и дальней зон, а также атакующих ударов над столом в момент, когда мяч находится на восходящей части траектории полета.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки для повышения качества и разнообразия вращения, совершенствовать технику выполнения быстрых подрезок по углам и коротких скидок. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой «подрезки перевернутой ракеткой».

4. Подача и прием подачи. Необходимо овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач - по одной слева и справа - и нескольких вспомогательных, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и обеспечении непредсказуемости подачи. Принимать подачу в основном подрезками и срезками с контролируемой траекторией и разными точками отскока в сочетании с быстрыми подрезками по углам и короткими скидками, акцентировать внимание на умении атаковать топ-спином после приема подачи: уметь принимать топ-спины над столом подставкой по прямой и по диагонали.

5. Работа ног. Совершенствовать различные способы передвижения, применяемые при выполнении атакующих

ударов с нижним вращением.

### *Тактика*

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при атакующих ударах и быстрых накатах.
2. Контроль игры срезками по всему столу и контратака. Изменяя траекторию полета и вращение мяча, выводить соперника из равновесия; контрнакаты и игра накатами против срезок; сочетание подставки, атакующего удара, топ-спина при обмене срезками над столом; быстрая атака по ключевому мячу.
3. Тактика приема подачи. Принимая подачи соперника стабильными длинными и низкими срезками, срывать развитие атаки с последующим переходом после противостояния к быстрой атаке; совершенствовать технику внезапной атаки по мячам, вылетающим за пределы стола; уметь атаковать серийно.
4. Тактика атаки после подрезки. В ходе обмена стабильными подрезанными ударами искать возможность для быстрой атаки, при игре обеими сторонами ракетки, используя подрезки «перевернутой ракеткой», создавать условия для внезапной атаки.
5. Тактика атаки после наката. На основе стабильного и качественного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после подготовительного наката, овладевать тактикой атаки по центру или по углам после «длинного» наката или короткой скидки.
6. Тактика смены способов подачи. Используя уже освоенную тактику, тренироваться в циклической смене способов подачи.

Примерные задания:

### *Первое упражнение*

Спортсмены играют справа направо по диагонали произвольно по правой половине стола. Задание в основном разминочное, на технику. Задача – как можно дольше держать мяч на столе. Постепенно ускорять игру, но не в ущерб технике. Каждый удар выполнять в игровой стойке.

Тренеру необходимо контролировать:

чтобы стабильно выполнялось задание;

чтобы удары выполнялись в оптимальной точке удара и в стандартном положении;

чтобы правильно выполнялся подход к мячу ногами для выполнения удара;

чтобы более мастеровитые игроки варьировали скорость выполнения ударов в сторону увеличения темпа.

### *Второе упражнение*

Удары справа по правой диагонали из угла и из центра, слева по прямой. Тренировка на точность и правильное перемещение.

Тренеру необходимо контролировать:

чтобы стабильно выполнялось задание;

чтобы мяч после приема принимающего не вылетал за стол (его лучше принимать перед собой по взлетающему мячу);

чтобы правильно выполнялся замах.

В современном настольном теннисе рука отводится назад ровно настолько, насколько позволяет игровая ситуация. Корпус наклонен вперед, игрок ногами начинает удар, посылая верхнюю часть корпуса в то направление, куда должен полететь мяч. Все эти движения выполняются естественно, прыжками.

### *Третье упражнение*

Вращение справа по диагонали на 2/3 стола. Отрабатывается умение правильно подходить к точке удара.

Тренеру необходимо контролировать:

чтобы удары из центра и слева выполнялись стабильно;

чтобы удары выполнялись перед собой;

чтобы удар выполнялся предплечьем и кистью. Желательно ближе к отскоку. Такой прием бывает весьма неожиданным для соперника и сложным для приема.

### *Четвертое упражнение*

Играть из левого угла и из центра справа по левой диагонали. Принимающий играет в центр, влево, после шестого удара направляет мяч по прямой вправо и свободная игра по всему столу. Тренируются передвижения, топ-спины по мячам, летящим на разной высоте. Если игрок успевает выполнить это задание на достаточно приличной скорости, то у него хорошие физические кондиции и неплохая техника.

Тренеру необходимо контролировать: -

чтобы все удары выполнялись перед собой;

чтобы при ударе из правого угла – удар по мячу выполнялся с малым замахом, ближе к столу; - принимать мяч с

сильным вращением следует по взлетающему мячу; -  
правильное выполнение топ-спинов.

#### *Пятое упражнение (выход на глубокий топ-стин справа)*

Удар справа из правого угла по прямой, справа из центра, слева из левого угла по левой диагонали, справа по левой диагонали и, наконец, справа по прямой.

Спортсмен после удара справа из левого угла должен успеть к мячу, посланному 56 ему вправо. Каждое упражнение в хорошем темпе выполнять минут 12-15.

Тренеру необходимо контролировать: -

чтобы при выполнении этого упражнения принимающий посылал по прямой мяч точно и жестко в угол;  
чтобы передвижения на последний удар справа выполнялись глубоким выпадом, прыжком, двумя прыжками или скрестными шагами. Игрок сам должен определить, что он должен сделать, чтобы успеть к такому мячу.

чтобы спортсмены поддерживали хороший ритм игры и хорошо выходили на мяч ногами.

#### *Шестое упражнение*

Точки на столе: - в 10 см от края стола справа - в 40 см от края слева.

Поочередное выполнение удара справа из этих двух точек.

Тренеру необходимо контролировать: - чтобы спортсмены правильно занимали ударную позицию и старались выполнять удар одним и тем же движением. - в момент замаха кисть с ракеткой может немного отводиться назад, чтобы разогнать ее к моменту удара и выполнить удар с ускорением. Для этого кисть не должна быть закреплена.

### **Методика выполнения упражнений**

В современном настольном теннисе игрок должен уметь очень хорошо владеть мячом, направлять мяч в нужную точку, с необходимой скоростью, вращением, что должно приводить к выигрышу очка.

Для совершенствования техники тренеры придумывают специальные задания. Спортсмены благодаря этим упражнениям обретают надежность выполнения игровых элементов. Многократное повторение и правильное исполнение – главное в тренировках. Тренер в первую очередь должен следить за правильным исполнением всех элементов.

Выполнение каждого задания делится на три части: 1-я – игра на стабильность; мяч должен достаточно долго

держаться на столе; 2-я – спарринг-партнер начинает не просто подставлять, а создает партнеру дополнительные трудности: играет на реакцию, мягко, жестко, короче, длиннее, перекручивает, направляет мяч в туловище, через боковую линию, старается перехватить инициативу. Например, тренируется топ-спин из средней зоны. После 3-4 ударов спарринг неожиданно перекручивает или играет на реакцию в другой угол; 3-я – после непродолжительного розыгрыша спарринг играет на реакцию по всему столу до выигрыша очка. Спарринг-партнер, играя блоком, не делает это механически, а тренирует точность подхода к месту приема мяча и направляет мяч в нужное место стола на стороне партнера.

Все упражнения можно разделить на три типа:

1. Задания на технику – предсказуемые
2. Задания на реакцию – полупредсказуемые
3. Интеллектуальные – непрогнозируемые.

Первые упражнения используются для разминки, для ввода спортсмена в оптимальное состояние, для совершенствования передвижений и техники. Для этого используют основные направления: правая зона стола, центральная зона, левая зона. Используя эти зоны, можно придумать большое количество заданий: 1-е задание: Играть справа с 2/3 стола по правой диагонали.

2-е задание: Играть справа с 2/3 стола по левой диагонали.

3-е задание: Выполняется по левой диагонали. Играть справа из центра, слева из левого угла.

4-е задание: Выполняется по левой диагонали. Играть слева из левого угла, справа из центра, слева из левого угла, справа с заходом из левого угла, справа из правого угла по прямой.

5-е задание: Мяч направляется спаррингом для удара из центра, следующий посылается в левый или в правый угол. Через несколько минут, когда игрок освоится, спарринг начинает посылать 2-3 мяча в центр, 1-2 мяча вправо или 1-2 мяча влево и т.д., все через центр.

6-е задание: Один-два удара из левого угла слева, один удар справа из правого угла. Тренеру необходимо следить, чтобы спортсмен при выполнении этих заданий находился в более низкой стойке (чтобы успеть среагировать на действия соперников), а руку располагал над поверхностью стола.

7-е задание: 1-2 удара справа по диагонали, 1 удар слева по прямой.



8-е задание: 1-2 удар слева по диагонали, справа по прямой. Ниже предложенные упражнения чаще всего используются в тренировках профессионалов:

9-е задание: Один мяч посылается для удара из центра, другой в один из углов. Направление в центр стола – самое неудобное для каждого игрока.

10-е задание: 1-2 мяча посылаются для удара из центра, третий в один из углов. Это задание требует дополнительной концентрации для выполнения любого удара, потому что мячи посылаются непредсказуемо.

11-е задание: Мяч посылается через раз влево: – в левый угол – в правый; в левый – в центр; в левый – опять в левый; в левый – в правый. Все мячи посылаются через левый угол произвольно. Так как игрок знает, что каждый второй удар будет послан в левый угол, то он может некоторые мячи играть более агрессивно.

12-е задание: То же самое упражнение, но справа. Справа из правого угла, справа из центра. Могут быть посланы один или два мяча для удара справа.

Спортсмен может играть накатом, топ-спином, два раза накатом, потом два раза топ-спином, подойти к столу, отойти от стола. Много вариантов в одном упражнении.

13-е задание: Играть свободно в левую зону, из которой игрок может играть, как хочет – слева, справа, чередуя удары. Тренер или партнер неожиданно посылает один мяч глубоко вправо. Игроку нужно успеть перекрутить справа и вернуться влево для приема слева. Здесь совершенствуется внимание, реакция, работа ног и передвижение.

14-е задание: Играть справа с 1/2 стола, чередуя топ-спины с ударами, более сильные удары с менее сильными. Партнер через 3-4 удара посылает мяч в левый угол.

15-е задание: Тренировка внимания, подхода к месту удара по мячу. Тренер посылает мяч в центр стола, но может в любой момент перекрутить вправо или влево. Любой мяч не прогнозируем. Для успешного выполнения этого упражнения нужна полная концентрация внимания. Ниже предложенные упражнения также можно использовать в тренировках с БКМ:

16-е задание: Тренер подает короткую подачу. Игрок скидывает и старается перекрутить мяч, посылаемый в любую точку стола. Спортсмен должен к каждому мячу подойти правильно, чтобы выполнить удар стандартным движением. Китайские спортсмены это упражнение применяют чаще всего.

17-е задание: Игра против левши. Спортсмены играют в паре, один из них левша, а другой правша. Тренер посылает

мяч игрокам произвольно (они не знают, к кому полетит мяч). Каждый игрок должен все время быть готов среагировать на мяч. Играет тот, в чью сторону летит мяч.

18-е задание: Игрок подает короткую подачу, спарринг принимает коротко вправо, либо в центр. Игрок начинает влево, игра слева налево, спарринг «ловит» вправо.

19-е задание: Игрок подает короткую подачу, спарринг принимает коротко в центр, либо длинно в углы. Если прием коротко в центр, то срезка или скидка коротко влево, спарринг играет в центр и свободная игра. Если прием в углы, то начало атаки и свободная игра.

20-е задание: Тренировка перемещения игрока, находящегося в левом углу, для выполнения топ-спина из правого угла. Игрок располагается в левом углу, немного зайдя за угол стола. Тренер посылает мяч в правый угол. Игрок делает большой шаг вправо и бьет топ-спином. Если мяч послан глубоко вправо, то удар выполняется в момент касания пола левой ногой.

21-е задание: Тренер посылает два мяча подряд: один мяч влево, а следующий глубоко вправо.

22-е задание: Тренер играет коротко с нижним вращением, спортсмен коротко оставляет, тренер посылает мяч полудлинно срезкой в любой угол, чтобы он пролетал близко от кромки стола, игрок начинает топ-спином, третий мяч тренером посылается с верхним вращением в любой угол, игрок усиливает.

23-е задание: Игрок подает короткую подачу, спарринг принимает либо вправо, либо в центр. Игрок начинает влево. Соперники играют слева налево, спарринг играет слева по прямой.

24-е задание: Спарринг подает коротко в центр, либо длинно в углы. Если коротко в центр, игрок принимает скидкой влево, спарринг играет в центр, игрок начинает атаку. Если спарринг играет в углы, игрок начинает влево. После 3-5 мячей следует усиление, удар. Упражнения для работы с большим количеством мячей (БКМ):

25-е задание: Тренер играет коротко с нижним вращением, спортсмен коротко оставляет, тренер посылает мяч полудлинно срезкой в любой угол, чтобы мяч пролетал близко от кромки стола, игрок начинает топ-спином, третий мяч тренером посылается с верхним вращением в любой угол, игрок усиливает.

26-е задание: Посылается полукороткий, немного вылетающий за кромку стола мяч с нижним вращением, а второй в другой угол с верхним. Игрок должен смело начать топ- спином, а следующим ударить активно. Не все тренируют начало атаки по таким мячам, играющим важную роль, чтобы сохранить инициативу, особенно при чужих подачах.

27-е задание: Тренер посылает мяч срезкой левше, который бьет топ-спином по прямой, 2-й игрок со стороны тренера перекручивает.

28-е задание: Тренер подает левше коротко. Левша скидывает по всему столу, правша начинает топ-спином.

29-е задание: Два спарринга против игрока. Короткая подача влево левше, который играет топ-спином в левый угол, правша принимает в правый угол левше, который перекручивает слева в правый угол правше.

30-е задание: 1 Тренер (или 1 спарринг) – левша скидывает вправо, игрок бьет по скидке, 2 тренер (или 2 спарринг) посылает мяч топ-спином влево, игрок перекручивает слева. Также, один раз в неделю можно практиковать тренировку, направленную только на работу ног, чтобы никакие другие упражнения от этого не отвлекали. Обычно, такую тренировку, на которую отводится 40 минут для каждого спортсмена, желательно проводить в начале недели, когда игроки уже вошли в тренировочный ритм после выходных.

Эти упражнения игроки выполняют только справа:

1-е задание: по 3 минуты играть по правой диагонали, по левой диагонали, по прямым и все справа.

2-е задание: по 4 минуты по трем направлениям – по правой диагонали, по левой, по прямой.

3-е задание: 5 минут – по диагоналям.

4-е задание: заканчивается упражнение по правой диагонали – 6 минут.

Вышеизложенные задания хорошо подойдут для тренировки молодежи, такими упражнениями можно быстро подтягивать молодежь до уровня хорошего игрока.

#### *Общие методические рекомендации*

1. При приеме короткой подачи необходимо коснуться мяча ближе к отскоку, слегка подрубить резаным движением;
2. БКМ следует использовать 2-3 раза в неделю. Чем выше уровень спортсменов, тем меньше нужно занятий с БКМ;
3. Не рекомендуется перехватывать ракетку во время розыгрыша очка;
4. Первая треть упражнения выполняется точно по заданию, вторая треть выполняется с введением ударов на реакцию, последняя треть играет на реакцию с розыгрышем очка;
5. Особое внимание обращать на правильность подхода к точке удара по мячу, который следует выполнять одним и тем же стандартным движением. Спортсмен должен следить, чтобы рука была над столом, перемещаться прыжками, в момент перемещения выполнять замах. В замахе участвуют ноги, это движение подхватывается верхней частью

туловища и заканчивается предплечьем и кистью.

6. Предугадать, куда будет послан мяч, можно только тогда, когда принимающий внимательно следит за действиями соперника, за разворотом корпуса, и, главное, видит момент соприкосновения мяча с ракеткой. Необходимо определить как можно раньше, в каком направлении отлетает мяч от ракетки. Игрок должен быть готов среагировать на каждый посланный ему мяч.

7. Любое из предложенных ранее упражнений можно выполнять с использованием подачи.

8. Следует обратить внимание на то, что если много играть на реакцию, то быстро разрушается техника. Этим злоупотреблять не следует. Желательно чередовать игры по конкретному заданию с упражнениями на реакцию. Если играть только на реакцию, техника перемещения и всего движения разрушается.

9. Все упражнения индивидуальны. Тренер решает сам, какие задания, в каком сочетании, в каком объеме предлагать спортсмену, чтобы решить задачи его подготовки.

10. При выполнении заданий тренер или спарринг должен не только играть блоком, но и усложнять свои действия – перекручивая, ослабляя удар или усиливая, играть разнообразней по направлениям. Лучше, если это будет выполняться во всех заданиях. Перекрутка слева по прямой должна быть обыденным явлением. Каждую секунду игрок должен быть готов к перекрутке, перехвату инициативы.

*Рекомендации для упражнений с большим количеством мячей (БКМ):*

11. Тренер может бросать мячи одному спортсмену, двум, могут бросать мячи два тренера.

12. У тренера для БКМ может быть две-три ракетки с разными накладками.

13. При упражнениях с БКМ можно соединить все предыдущие упражнения, которые были раньше, и дать такую же или большую нагрузку.

14. Тренер может для каждого конкретного упражнения по-разному держать ракетку. Важно не как держать ракетку, а как обрабатывается мяч, чтобы к игроку он приходил с нужным вращением, в нужное место.

15. Для занятий с БКМ нужны небольшие тазики, в которые насыпаются мячи. В руку желательно брать 4-5 мячей, чтобы разыграть полноценную комбинацию.

16. Тренер или спарринг может бить по мячу после отскока от стола или прямо с руки. При последнем варианте скорость мяча выше.

17. Для выполнения топ-спинов или полу-топ-спинов тренер должен бить по мячу за столом, стоя у края стола. Тогда мяч полетит с хорошим вращением.

18. Для выполнения защитного удара следует отойти от стола и посылать мяч игроку ударами подрезкой. 2.3.

## **5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышает использование учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Проведение теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение

использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

### 5.1. Примерный учебный план по теоретической подготовке

#### Тематический план на этапе начальной подготовки

Темы	СО	НП			УТ				
		Количество часов							
		Год			Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России.	1	1		1			1		1
История развития настольного тенниса в РФ и зарубежом.	1		1		1		1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1				1	1		1	1
Закаливание организма, режим питания спортсмена. Гигиена личная и общественная.	1	1		1		1	1	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортом. Профилактика травматизма в спорте.				1	1	1	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1		2	1	2	1	1
Правила поведения на спортивных площадках.	1		1		2	2	1	2	1
Педагогический и медико-биологический	1					1	1	1	1

контроль и самоконтроль.									
Планирование спортивной тренировки.	1					1	1	2	2
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.		1				1	1	1	1
Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.	1	1			1	1	1	1	1
Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1			1	1	2	1	2
Правила соревнований, их организация, проведение.	1	1	1		2		1	2	2
Спортивный инвентарь и оборудование.	1			1	1	1	1		1
<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>

**Тематический план на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

<b>Темы</b>	<b>количество часов</b>
Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях	2
Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2
Организация и проведение занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования	8
Теоретические основы техники игры стратегия и тактика	6

действий спортсмена	
Правила соревнований, их организация и проведение	16
Правила техники безопасности	2
<b>Всего часов</b>	<b>36</b>

### Тематический план на этапе высшего спортивного мастерства

Темы	количество часов
Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Результаты национальных чемпионатов стран Европы и Азии	2
Гигиена и режим для спортсмена, питание, профилактика травматизма, восстановительные мероприятия, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	8
Организация и проведение занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования. Применение тренажеров в учебном процессе	13
Совершенствование техники и тактики игры	20
Правила соревнований	
<b>Всего часов</b>	<b>48</b>

### РАСШИРЕННЫЕ ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.



Основные сведения о спортивной классификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. 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. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. 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. 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 тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 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 им методы саморегуляции спортсменов перед игрой. Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в

процессе занятий спортом. 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. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. Физические способности и физическая подготовка. 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 способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания 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 игроков в настольный теннис. 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 вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов. Основы тактики и тактическая подготовка. Основное содержание тактики и 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 подач 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. Просмотр видеозаписей игр. Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование,

организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований. Установка на игру и разбор результатов игр. 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.

### **5.1. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися СДЮСШОР осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные

качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов; Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; • просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## 5.2. Психологическая подготовка

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе высшего спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к теннисисту повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельной встрече, так и в продолжение всего соревнования.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на

конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки: 1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

8. Уметь руководить командой на соревнованиях.

9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в спортивную школу

10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.

3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.



5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннисе предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов.

Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы: - контроль соревновательной деятельности; - контроль тренировочной деятельности; - контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам: - контроль за отношением занимающихся к соревнованиям; - контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок; - контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий; - контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий. Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе. Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена.

Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере. Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр. Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям;

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник. Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки.

Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния игрока в настольный теннис в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бургеру. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

Врачебный контроль Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом спортивной школы или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672). Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Система контроля и зачётные требования включают в себя:

1. Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность должны соответствовать:

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	<b>3</b>
Мышечная сила	<b>2</b>
Вестибулярная устойчивость	<b>3</b>
Выносливость	<b>2</b>
Гибкость	<b>2</b>
Координационные способности	<b>3</b>
Телосложение	<b>1</b>

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации является:

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<i>силовая выносливость</i>	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)
<i>скоростно-силовые</i>	маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 минут)	маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1,5 минут)

	многоскок 5 прыжков ( не менее 3,5 метров)	многоскок 5 прыжков (не менее 3 метров)
	поднимание ног из виса на гимнастическо стенке положение «угол» (не менее 3 раз)	поднимание ног из виса на гимнастическо стенке положение «угол» (не менее 2 раз)

При отсутствии физических возможностей, необходимых для контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<i>сила</i>	кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
<i>скоростно-силовые</i>	бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из положения сидя из-за головы (не менее 4,5 метров)	бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из положения сидя из-за головой (не менее 3,8 метров)
<i>силовая выносливость</i>	подъем туловища лежа	подъем туловища лежа на

	на спине (не менее 14 раз)	спине (не менее 10 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

При отсутствии физических возможностей, необходимых для контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<i>сила</i>	кистевая динамометрия (не менее 20 кг)	кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
<i>скоростно-силовые</i>	бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из положения сидя из-за головы (не менее 5,5 метров)	бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из положения сидя из-за головы (не менее 4,8 метров)
<i>силовая выносливость</i>	подъем туловища лежа на спине (не менее 23 раз)	подъем туловища лежа на спине (не менее 17раз)
	сгибание и разгибание	сгибание и разгибание рук



	рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	в упоре лежа (не менее 8 раз)
--	------------------------------------	-------------------------------

При отсутствии физических возможностей, необходимых для контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<i>сила</i>	кистевая динамометрия (не менее 22 кг)	кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
<i>скоростно-силовые</i>	бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из положения сидя из-за головы (не менее 9 метров)	бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из положения сидя из-за головы (не менее 5,5 метров)
<i>силовая выносливость</i>	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)	подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	сгибание и разгибание рук из виса на	сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	перекладине (не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)
--	---------------------------------	-------------------

При отсутствии физических возможностей, необходимых для контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **7.2. Нормативно-методические документы**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 4.12 2007 года № 329-ФЗ;

Приказ Минспорта России от 27.01.2014 № 33 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»; Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;

Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645;

Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 637;

Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636; Об утверждении правил вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 28 декабря 2010 года № 1433; Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27 «О введении в действие

санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03»; Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорт лиц  
с интеллектуальными нарушениями**

			занимающегося								
43.	Шпоры	пар	на занимающегося	-	-	2	4	2	4	2	4
Для спортивных дисциплин: метание, прыжки, толкание, многоборье											
44.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
45.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
46.	Молот	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
47.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
48.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
49.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки											
50.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
51.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
52.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
53.	Очки	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
54.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	4	1
55.	Перчатки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
56.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины: настольный теннис											
57.	Клей (неорганический)	тубик	на занимающегося	2	6	3	4	4	3	4	3

58.	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов	рулон	на занимающегося	1	12	2	6	4	3	4	3
59.	Мяч для настольного тенниса	штук	на занимающегося	100	1	150	1	250	1	300	1
60.	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	штук	на занимающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
61.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
62.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
63.	Резиновые накладки для ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	4	1	6	1	12	1	24	1
64.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг											
65.	Бинты кистевые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
66.	Бинты коленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
67.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины: плавание											
68.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
69.	Доска для плавания	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
70.	Лопатки для плавания	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
71.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
72.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1

### 7.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхало Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004. 99
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
8. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970.
9. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
10. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
11. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
12. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.: ФиС. 1982, с. 53.
13. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М. ,ФиС, 1979, с. 88.
14. Бриль В. Полезные советы китайского партнера// "Настольный теннис", 1999, № 7 (33), с. 17.
15. Шпрах С. У меня секретов нет... Техника. Приложение 1 к журн. "Настольный теннис". М. 1998, с. 32.
16. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

17. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.

18. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

19. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.

#### **7.4. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>

Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgafit-notes.spb.ru/>.

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>

Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf) Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/> РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)



