

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детей
«Детско-юношеская спортивная школа» поселка Ключи
(МОУДОД ДЮСШ п.Ключи)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ п.Ключи
_____ Е.В.Руденко

ПРОГРАММА
Дополнительного образования детей по настольному теннису
Принята решением педагогического совета
протокол №__ от «__» _____ 2015г

Возраст 7-18 год
Срок реализации 11 лет

Составитель:
тренер-преподаватель по наст.теннису
Чибышев И.А.

п.Ключи
2015г.

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран - членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис - один из медалеемких олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужском и женском одиночных разрядах и в мужском и женском парных разрядах).

Данная примерная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по настольному теннису. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ, а также в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР»).

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В программе впервые предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей теннисистов и стилевых

особенностей современной игры. Представлены новые нормативы с учетом требований современной игры.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Все эти общие задачи решаются в различных организационных структурах спортивных школ ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

В соответствии с положениями для каждого учебного подразделения определены свои задачи:

для комплексных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ):

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых

разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд республики, края, области, города, различных клубов;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы по настольному теннису;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений;

для спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва (СДЮШОР):

- подготовка спортивных резервов для сборных команд страны и клубов - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настольного тенниса;

- методическая помощь по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития настольного тенниса;

для школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ):

- подготовка мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды страны;

- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮШОР и ведомственных физкультурных организаций;

- методическое руководство учебно-тренировочной работой в районе, области, крае.

1.3. РЕЖИМ РАБОТЫ

Подготовка спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями * учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет;
- этап предварительной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- этап начальной специализации (до 2-х лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения;
- этап углубленной тренировки в настольном теннисе (2 года) проводится в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения;

- этап спортивного совершенствования проводится в группах спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства проводится в группах спортивного мастерства.

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативами требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл. 1.

Учитывая, что общая средняя образовательная школа перешла на 12-летнее образование и в начальную школу зачисляются дети с 6 лет, то и зачисление в спортивную школу может также проходить с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в неделю не должна превышать допустимых норм (табл. 1.)

Однако многолетний опыт и проведенные научные исследования показали, что достижение зоны первых серьезных успехов (выполнение норматива мастера спорта международного класса), так же, как и выполнение предшествующих разрядных нормативов, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта (табл. 2). И часто дети, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по спортивной подготовленности**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	6	Прирост показателей ОФП
Начально-подготовительный	До года	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Свыше года	7	14	9	
Учебно-тренировочный	До года	8	10	12	Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов до 1 сп. разряда
	Свыше года	10-12	8	18	
Спортивного совершенствования	До года	12	6	24	Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных
	Свыше года	13	4	28	

					результатов КМС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3	36	Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов МС

Таблица 2

**Выполнение разрядных нормативов
В зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом**

Возраст, лет	Разряд							
	2 юн.	1 юн.	3	2	1	КМС	МС	МСМК
7	8	9	10	11	12	14	16	18-20
8	9	10	11	12	13	14	16	18-20
9	10	11	12	12	13	14	16	18-20
10	11	11	12	12	13	14	16	18-20
11	11	11	12	12	13	14	16	18-20
12	12	12	13	13	14	15	17	19-21
13	13	13	14	14	15	16	18	20-22
14	14	14	14,5	15	15,5	16	18	20-22

В то же время при переводе младших детей в старшие группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия, что обусловлено физиологическими требованиями, предъявляемыми к растущему организму, и необходимостью проведения восстановительных мероприятий (табл. 3)

**Режимы учебно-тренировочной работы
И требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Продолжит. Одного занятия (в акад. Часах)	Количество занятий в неделю	Минимальное кол-во часов год
Спорт.-оздоровит.	Весь период	6	15	6	2	3	312
Нач.-подгот.	1-2	6	15	6-9	2	3-5	312-468
Учеб.-тренир.	3-6	8	8	12-18	3	4-6	624-936
Спорт. Сов	7-9	12	4	24-28	3,3	7-8	1248-1456
Высшего спорт. мастерства	10-11	15	3	30-36	3,5	9-11	1560-1872

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ является урок. Кроме того, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой, принимать водные процедуры. Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Помимо этого, регулярно проводятся тестирования для оценки уровня технической и физической подготовленности, а для выявления уровня спортивного мастерства- контрольные соревнования по настольному теннису.

**1.4 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ
ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ
НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ
ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений и из числа молодежи, работающей на производстве.

Непременным условием для приема в ДЮСШ является успешная учеба в школе или успешная работа на производстве.

Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа- привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого объявляется конкурс-отбор детей в ДЮСШ.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенно плечевого, локтевого). При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре-октябре. Длительность первого этапа 5-6 месяцев. Контингент, набранный на данном этапе, должен почти вдвое превышать контрольную цифру набора.

Задача второго этапа- тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Одним из путей отбора является организация подготовительных групп начальной подготовки и

спортивно-оздоровительных групп на базах общеобразовательных школ, работающих в режиме полного дня. Это дает возможность просмотреть значительный контингент детей, более внимательно изучить их и отобрать тех, которые обладают нужными для настольного тенниса физическими качествами.

В практической деятельности большое значение имеют личные контакты тренеров ДЮСШ с преподавателями общеобразовательных школ, интернатов, детских домов, предварительные беседы со школьниками, просмотр детских спортивных праздников, соревнований на стадионах, посещение учебных уроков физической культурой, различных секций и т. д.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР (отделениях) и ШВСМ по настольному теннису должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, и, соответственно, требованиям, представленным в табл. 4 и 5.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора по ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Комплектование ДЮСШ производится ежегодно в сентябре - октябре. В отделение настольного тенниса ДЮСШ принимаются дети 6-7 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

Поступающие в ДЮСШ учащиеся подают заявления о приеме и представляют согласие родителей, разрешение директора школы или другого учебного заведения, а также рекомендацию учителя физической культуры.

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

На **этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На **этап высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие требования норм «Мастера спорта России», «Мастера спорта России международного класса» (при этом возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства), а также спортсмены, определенные Федерацией настольного тенниса России как перспективный резерв сборной России и олимпийской команды независимо от результатов соревнований.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов

№ п/п	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Элитные спортсмены	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5^,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

Завершающий удар на дальность отскока мяча.
Перед спортсменом под углом 45°⁵ устанавливается желоб длиной 40 см, по

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисисток

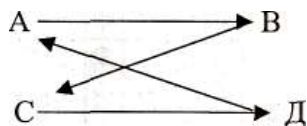
№ п/п	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		Элитные спортсмены	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4^,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-
2.	Бег по «восьмерке», с	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-
4.	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-
5.	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с '	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-

которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту

отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий; Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

1. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м, от В до Д - 3 м, от Д до С - 2 м и от С до А - 2 м.

Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА — АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

3. **Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. **Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и , высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч

5. **Отжимания в упоре от стола:** исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

6. **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься и положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

7. **Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество

Тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2

мин. В зачет идет лучший результат.

8. Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет *двойные* (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет наилучший результат.

9. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

10. Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13 -15 лет -20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Таблица 6

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

1.4.1. НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Тестирование технической подготовленности

Таблица 7

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Примечание. Испытания проводятся с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля учащегося.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

Командное тестирование: каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром шикующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет и распределяются места.

Индивидуальное тестирование: содержание тестирования устанавливается соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона. Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры - атакующего и защитного.

I. Атака - атака

А. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин. Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево;
- атакующие удары по прямой справа налево;
- атакующие удары по прямой слева направо.

Требования

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.
3. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Б. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин. Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования:

1. «Ограничитель позиции» (см. приложение) устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.
2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.
3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

В. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

Требования

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются.
2. Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты, упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Г. Удар справа, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух нижеследующих видов):

- удар из правой половины стола после приема подставкой слева;
- удар из левой половины стола после приема подставкой слева.

Требования

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.
2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течении 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.
2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому начисляются его очки.

Д. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;
- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования:

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.
2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем было расстояние 30 см.
3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.
4. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков:

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.
2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин.

Конкретное содержание

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет

права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков:

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

II. Атака - защита

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним - те же, что и при тестировании «Атака - атака».

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Требования:

1. Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков:

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку и отдельно.

III. Защита - защита

Содержание теста и требования - те же, что и при тестировании «атака- атака».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест-состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4 (см. ниже). Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

К тест-состязаниям используется стол высотой 68 см, возможно в разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-состязания.

I. Атака -атака

А. Состязания проводятся на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.

Конкретное содержание:

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования:

Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

1. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10- тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

Б. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух

вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины;
- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

Требования:

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуются. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуются.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Состязания в обмене топ-спинами по всему столу без установок (1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования:

1. Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому, Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита

А. Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удары накато по диагонали справа направо против срезки;
- удары накато по диагонали слева налево против срезки;
- удары накато по прямой справа направо против срезки;
- удары накато по прямой слева налево против срезки.

Требования:

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находить »и (а пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу, подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

Б. Топ-спин елевой или правой трети стола против срезки с 1/2 стоим с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выпирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спинов или срезов с левой или правой трети стола против срезов или топ-спинов с левой половины стола с установками;
- выполнение топ-спинов или срезов с левой или правой трети кипи против срезов или топ-спинов с правой половины стола с установками.

Требования:

1. Спортсмен, играющий влево или правосторонней стойке 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и' же треть стола он штрафуются.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки,

подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную половину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования:

1. Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

III. Защита - защита

А. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на лев
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

Требования:

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из 4 вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играют 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую; игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Требования:

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике (тест-состязания) проводятся в ходе детских соревнований.

Содержание и требования:

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита-защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным. Из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-соревнованиях используется стол высотой 76 см, возможно разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны прежде пройти тест-соревнования. При распределении мест в индивидуальном зачете максимальное число очков за тест-соревнования составляет 25% от всех очков (физподготовка - 25%, индивидуальные соревнования - 50%).

I. Атака - атака

А. Обмен атакующими ударами на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра топ-спинами с левой и правой 1/3 стола против ТОП-СПИНОВ с 1/2 стола.

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, подает справа мячи с верхним вращением на левую часть стола сопернику; спортсмен, играющий с правой и левой 1/3 стола, подает справа мячи с верхним вращением в указанное игровое поле. За исключением подач вся игра ведется топ-спинами.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому; побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2. Атака-защита

А. Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удар накато́м с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования

1. спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением за пределы стола после первого отскока, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий ударом накато́м, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен все мячи играть срезкой.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра накато́ми с левой и правой 1/3 части стола против срезки 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра накато́ми справа и слева без ограничения против срезки по всему столу.

Требования

1. Спортсмен, играющий накато́м, подает справа мячи с верхним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Возможна игра подрезкой, но не более одного удара в розыгрыше. Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Он может использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой первый мяч.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра накатом против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Требования

1. Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи нижним вращением в любую точку стола на стороне соперника. Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющие срезками - использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой хотя бы первый мяч.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно меняются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

III. Защита — защита

А. Игра на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола)
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола)

Требования

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового пол по правилам официальных соревнований.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;
- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий с резками, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий накатами, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками не может применять другие технические приемы.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра подрезкой с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока и левосторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока и правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленном игровое поле на стороне соперника: один мяч он может сыграть подрезкой.
2. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленном игровое поле на стороне соперника: он может применять и другие технические действия, но только после того как сыграет срезкой хотя бы первый мяч.

Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Г. Игра на 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования

1. Подаются справа мячи с верхним вращением в любую точку и половине соперника. Обоим игрокам запрещается подавать мяч; с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач: при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Тестирование технико-тактической подготовленности

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике (тест-состязания) также проводятся в ходе соревнований.

Содержание и требования

Состязания в каждом разделе проводятся по трем видам с максимальным числом партий.

Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из 3-х партий победу одерживает победивший в 2-х, за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

В тест-состязаниях используются: стол высотой 76 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны прежде пройти тест-состязания. При распределении мест в индивидуальном зачете максимальное число очков за тест-состязания составляет 20% от всех очков (физподготовка - 20% , индивидуальные соревнования - 60%)

I. Атака - атака

А. Обмен атакующими ударами на 2/3 поверхности стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 стола;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо на 2/3 стола.

Требования

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.
2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 части стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока .. и посторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против И1|1пиа и правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования

1. Оба спортсмена выполняют подачу с верхним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, может подавать мяч в любую треть стола соперника; спортсмен, играющий с левой и правой 1/3 части стола, может подавать мячи только в обусловленное игровое поле соперника. За исключением подачи, игроки ведут игру топ-спинами без ограничений.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их задания.

В. Игра накатами против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- Обмен топ-спинами по всему столу без ограничений.
- Игра топ-спинами на счет (играется 1 партия); побеждает тот, кто первый наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом 2 очка.

Требования

1. Подачи выполняются только с верхним вращением в любую точку ни стороне соперника.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10- тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

II. Атака - защита

А. Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 поверхности стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удар накато́м с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола;
- удар накато́м с левых 2/3 поверхности стола против срезки с правых 2/3 поверхности стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий ударом накато́м, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен принять только этот технический прием.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра накато́м с левой и правой 1/3 стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется две партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра накато́м с левой и правой 1/3 стола против срезки или наката слева без ограничений;
- игра накато́м или срезкой с левой и правой 1/3 стола против наката или срезки справа с 1/2 стола без ограничений.

Требования

1. Играющий накато́м подает справа мячи с верхним вращением вылетающие за пределы стола, в обусловленную зону на стороне соперника. Один мяч он может сыграть подрезкой.

Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в обусловленную зону на стороне соперника и может применять другие панические действия лишь после того как сыграет срезкой хотя бы один мяч.

2, Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра накато́м по всему столу против срезок без ограничений (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- Игра накатами по всему столу против срезок без ограничения.

Требования

1. Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другие технические средства, но только после того как отыграет срезкой хотя бы один мяч.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10: 10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

III. Защита- защита

А. Игра на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо на 2/3 поверхности стола ;
- обмен ударами по диагонали слева налево на 2/3 поверхности стола;
- обмен ударами по прямой справа (2/3 стола) налево (2/3 стола);
- обмен ударами по прямой слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования

1. Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Б. Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правы 2/3 поверхности стола;
- накат с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левы 2/3 поверхности стола;
- накат с правых 2/3 поверхности стола против срезки с левы 2/3 поверхности стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхний вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен применять только это техническое действие.
2. Счет ведется до 11 очков - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

В. Игра с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Конкретное содержание:

- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрок в левосторонней стойке на 1/2 стола;
- игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования

1. Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника, один мяч, посланный соперником, он может отыграть подрезкой. Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника, он может применять и другие технические приемы, но только после того как сыграет срезкой хотя бы один мяч.
2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Г. Игра топ-спинами по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования

1. Выполняются подачи справа с верхним вращением в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается подавать мячи с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.
2. Партия до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому, Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Примечания:

1. «Ограничитель позиции игрока» относительно стола по расстоянию специальное приспособление, изготовленное из дерева или пластика, имеющее V-образную форму с высотой бортика 20 см и шириной 10 см.
2. «Ограничитель высоты траектории полета мяча» - тренажер, представляющий собой планку, которая устанавливается на кронштейн сетки на высоте 30 см над ней.
3. Стол с разметкой игровых полей используется для тренировок и тестирования с целью ограничения зоны отскока мяча.
4. «Спецстол» - стол с разметкой, применяющийся для тестирования техник и тактики. При этом неиспользуемая часть стола закрывается тканью или картоном

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тестирование технико-тактической подготовленности

При оценке высшего спортивного мастерства оценка уровня технико-тактической подготовленности теннисистов проводится прежде всего по результатам их выступлений на соревнованиях, а также по анализу соревновательной деятельности по показателям результативности, стабильности, надежности, эффективности и др. с учетом индивидуальных стилевых особенностей спортсмена.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для тренеров - преподавателей, педагогов и руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки и игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный теннис, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к с: тематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности занимающихся от начала занятий настольным теннисом до уровня высшего спортивного мастерства.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в школах высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

2.2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализации подхода к каждому игроку.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно (табл. 8). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, ее хранить **соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов**. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

Таблица 1

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игр с противниками разного стиля. Однако **реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей**. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юнных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Дни успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях **формирования перспективного спортивно-технического мастерства**. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для того необходимо пользоваться специальным пригодным определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисисту и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнением динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая

скорость выполнения приемов и усложняя перемещение игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактик игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшими наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии иди его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечной деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

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

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 6-7 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Дни эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому цел сообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при

занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания конкретными задачами : какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации: движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами, этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Ни протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Плановое прибавление вариативности выполнения приемов игры и шпорты взаимодействий с партнерами;
- Переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, плановое увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

С учетом изложенных выше задач в табл. 9 представлен учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

СИСТЕМА многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. НА ВСЕХ ЭТАПАХ многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Примерное соотношение нагрузки и видов подготовки на разных этапах обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП		УТ		СС		ВСМ	
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
1.	Общее кол-во часов в год	312	468	624-728	832-936	1040	1248	1560	1664
2.	Количество часов в месяц	26	39	52-60	70-78	86	104	130	138
3.	Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-18	20	24	30	32
4.	Соотношение тех.- такт./ОФП/теории(%)	50/45/5	60/35/5	60/35/5	67/28/8	72/20/8	70/20/10	70/20/10	73/15/12
5.	Соотношение технич. И тактич. подготовок	85/15	80/20	75/25	70/30	60/40	50/50	40/60	35/65
6.	Соотношение общей и специальной ФП	75/25	70/30	65/35	60/40	50/50	40/60	30/70	25/75

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соотношении с конкретными задачами многолетней тренировки.

СПОРТИНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
- Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическими действиями.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии настольного тенниса.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(до двух лет обучения- этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
- Выявление задатков и способностей детей.
- Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
- Овладение основами тактики игры.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
- Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
- Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация стилями игры еще не предусматривается.
- Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(свыше 2-х лет — этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
- Развитие специальных физических качеств.
- Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
- Накопление соревновательного опыта в различного ранга; соревнованиях.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
- Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
- Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связей.
- Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствования их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
- Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариантности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
- Отработка тактических комбинаций и связей.
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых и больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки (табл. 10). Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.
- Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.
- Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне высокой точности и стабильности.
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.
- Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

- Выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры) (табл. 9, 10). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (табл. 11). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Таблица 10

Соотношение всех видов подготовки на разных этапах, %

Вид подготовки	Этапы многолетней подготовки			
	Начальная подготовка	Начальная специализация	Углубленная специализация	Спортивное совершенствование
ОФП	30	20	15	10
СФП	20	20	20	15
Техническая	25	25	20	20
Тактическая	10	15	20	20
Игровая	10	10	10	15
Соревнования	5	10	15	20
Всего	100%	100%	100%	100%

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные теннисисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Таблица 11

Соотношение некоторых видов подготовки на разных этапах

Вид подготовки	Этапы многолетней подготовки		
	Начальная подготовка	Начальная специализация	Углубленная специализация
Физическая подготовка, %			
ОФП	60	50	45
СФП	40	50	55
Технико-тактическая, %			
Техническая	70	60	50
Тактическая	30	40	50
Игровая, %			
Игровая	70	55	45
Соревнования	30	45	55

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста занимающихся и этапа подготовки (табл. 12).

Таблица 12

**Минимальные показатели соревновательной нагрузки
в годичном цикле (соревнований и отдельных встреч),
необходимые для выполнения разрядных нормативов**

Группы подготовки	НП		УТ			СС			ВСМ
	До года	Свыше года	До 2-х лет	3-4 годы	Свыше 4-х лет	До года	Свыше года	Свыше 2-х лет	Весь период
Количество соревнований	4	6	6	6	6	12	12	12	14-16
Количество встреч	32	48	72	90	96	108	132	144	156- 204

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год (табл.13-26). Планирование годичного цикла тренировки занимающихся настольным теннисом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 2-го года обучения и в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. Для более старших теннисистов макроцикл включает 5 циклов: обще-подготовительный, специально-подготовительный предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС		ВСМ	
		Весь период	До года	Свыше года	До года	До 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
1.	Теоретическая подготовка	10	10	24	24	24	36	36	48	48	72	96
2.	Общая физическая подготовка	90	87	130	110	130	110	124	120	130	136	140
3.	Спец. Физическая подготовка	65	58	86	110	130	140	164	150	190	204	250
4.	Техническая подготовка	72	73	108	138	166	140	165	230	264	254	280
5.	Тактическая подготовка	25	29	43	86	98	140	165	215	264	280	380
6.	Игровая подготовка	26	29	43	55	66	82	82	175	200	210	250
7.	Соревнования	12	14	22	55	66	108	124	220	264	280	316
8.	Контрольно-переводные нормативы	8	8	8	12	12	12	12	18	24	24	24
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	12	12	16	16	16	16
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	24	24	48	48	48	48	72	96
11.	Медицинская обследование	4	4	4	4	4	4	4	8	8	12	24
12.	Всего	312	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1560	1872

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучений новому материалу и больший объем физической подготовки. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направлением в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными для настольного тенниса средствами.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Как правило, подготовительный период делится на два периода : общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовку сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка при стоящих соревнованиях; приобретение соревновательного опыта тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решают задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению высоких результатов в последующих соревнованиях.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который так же состоит из трех вышеуказанных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных занятий рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений. Руководствуясь методическими установками, тренер сможет, исходя из имеющихся условий, самостоятельно составить конспекты тренировочных занятий.

В таблице 14 дано распределение по часам и видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Такое соотношение нагрузки может сохраняться в течение всего периода занятий настольным теннисом, если занимающиеся не стремятся совершенствовать мастерство, а занимаются в секции с оздоровительно-рекреационной целью.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры табл. (15, 16). По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Таблица 14

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
1-3-го годов обучения в спортивно-оздоровительных группах**

Виды подготовк и	сентяб рь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	янва рь	февра ль	ма рт	апре ль	ма й	ию нь	ию ль	авгу ст	все го
Теоретическая подготов.	2	-	2	2	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Общая физическая	4	6	4	4	8	6	8	8	6	12	10	10	90
Специальная физическая	6	6	4	4	6	4	8	5	4	6	6	4	65
Техническая	8	8	6	6	6	6	4	6	4	6	6	4	72
Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
Игровая	2	2	3	3	2	3	2	3	3		2	2	26
Соревнования	2	-	3	3	-	3	-	-	2	-	-	2	12
Контроль	-	-	2	2	-	2	-	-	2	-	-	2	8

**Примерный план-схема годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
Свыше одного года обучения в группах начальной подготовки**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Общая физическая	6	4	6	7	4	8	8	6	6	12	10	10	87
Специальная физическая	5	4	6	4	5	5	4	5	6	6	6	4	58
Техническая	8	6	7	8	5	6	6	4	7	4	8	4	73
Тактическая	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	29
Игровая	2	4	2	2	5	2	2	4	2	2		2	29
Соревнования	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	-	2	14
Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего, ч	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
- Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
- Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры-атакующему и защитному.
- Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
- Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
- Повышать интерес учащихся к занятиям по физической подготовке.
- Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая ориентировка для тренеров

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Базовая техника

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

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

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

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

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

Базовая тактика

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

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

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

1. ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях не менее чем двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов (табл.17,18). По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности.

Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений).повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариантность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Таблица 17

Примерный план –схема годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
До 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах

[illegible]

Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего, ч	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 18

**Примерный план годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
До 2-х лет обучения в учебно-тренировочных группах**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая	6	12	4	12	6	12	6	12	6	20	20	14	130
Специальная физическая	6	10	12	12	6	12	6	12	6	20	20	16	130
Техническая	12	20	6	20	12	18	12	18	12	10	12	8	166
Тактическая	12	6	12	6	12	6	12	6	12	4	4	6	98
Игровая	8	4	12	4	8	4	8	4	8	2	2	6	66
Соревнования	12	-	8	-	12	-	12	-	12	-	-	6	66
Контрольные испытания	-	2	12	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего, ч	60	60	60	60	60	60	60	60	62	62	62	62	728

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая ориентировка для тренеров

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

Базовая техника

- 1. Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.
- 2. Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
- 3. Срезка.** Обучение быстротой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение

срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагонали и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременным способы передвижения.

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

- Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
- Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
- Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
- Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
- Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(учебно-тренировочные группы 3-го и 4-го годов обучения)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками (табл. 19-20).

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность, игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
до 3-х лет обучения в учебно-тренировочных группах**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Общая физическая	7	9	6	10	6	8	6	8	4	18	17	11	110
Специальная физическая	7	9	8	10	8	10	8	10	6	24	24	16	140
Техническая	10	14	10	14	10	14	10	14	12	10	10	12	140
Тактическая	10	16	10	16	10	16	10	16	13	7	8	8	140
Игровая	6	10	6	10	6	12	6	10	6	2	2	6	82
Соревнования	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	-	8	108
Контрольные испытания	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	12
Инструкторская практика	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Всего, ч	69	69	69	69	69	69	69	69	70	70	70	70	832

Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис свыше 3-х лет обучения в учебно-тренировочных группах

[illegible]

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Педагогическая ориентировка для тренера

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

Базовая техника

- 1. Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.
- 2. Подставка,** преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
- 3. Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.
- 4. Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращением, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
- 5. Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатом приводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.
- 6. Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.
- 7. Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближней средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.
- 8. Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением мяча при сходных формах ударного движения.
- 9. Прием подачи.** Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.
- 10. Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.
- 11. Упражнение в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

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

[illegible]

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
свыше 1-го года обучения в группах спортивного совершенствования**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Общая физическая	6	7	8	9	6	10	7	7	6	22	20	22	130
Специальная физическая	12	13	10	13	10	14	9	11	8	33	29	28	190
Техническая	24	24	24	24	24	24	24	24	24	16	16	16	264
Тактическая	20	28	22	28	20	28	22	28	20	16	16	16	264
Игровая	14	22	14	22	14	22	14	22	20	12	12	12	200
Соревнования	30	14	30	14	30	14	30	16	30	16	16	24	264
Контрольные испытания	4	-	-	-	4	-	4	-	4	-	4	-	24
Инструкторская практика	-	4	4	-	4	-	-	4	-	-	4	-	16
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
Всего, ч	120	120	120	120	120	120	120	120	120	125	125	126	1456

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все учащиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей.

Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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

Педагогические ориентировки для тренеров

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

Быстроатакующий стиль

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 накатом завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свеч и удара по свече.

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

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

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

Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подачи, 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 ближней/средней 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 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 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 ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов 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 содержания противника резанами ударами.

Стиль игры – подрезка +атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладеть техникой выполнения 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 зоны овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

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

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

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

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижнего на верхнее вращение толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

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

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать 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 подачи 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. Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать 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 так же с направлением мяча в разные точки стала, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

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

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Годичный цикл подготовки на этапе высшего спортивного мастерства учащихся спортивных школ строится в основном с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и календаря соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специализированных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий (табл. 24, 25). Однако при этом необходимо учитывать, что на данном этапе совершенствования спортивного мастерства важное значение имеет индивидуальный подход и такие важные моменты, как периоды участия в соревнованиях, особенности стиля игры теннисиста и индивидуальные особенности его восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому рекомендуется индивидуальное понедельное планирование.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять терапевтические и психологические средства.

Таблица 23

**Примерный план-схема годовичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
до 1-го года обучения в группах высшего спортивного мастерства**

[illegible]

**Примерный план-схема годичного цикла подготовки игроков в настольный теннис
свыше 1-го года обучения в группах высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Общая физическая	7	7	7	9	6	9	8	8	7	28	24	20	140
Специальная физическая	15	15	15	17	12	17	14	14	15	42	38	36	250
Техническая	26	26	26	26	26	26	26	26	26	15	15	16	280
Тактическая	36	36	36	36	36	36	36	36	36	18	18	20	380
Игровая	20	26	20	26	20	26	20	26	20	15	15	16	250
Соревнования	30	24	30	24	30	24	30	24	30	20	20	30	316
Контрольные испытания	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	-	24
Инструкторская практика	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	16
Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего, ч	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	1872

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

Педагогическая ориентировка для тренеров

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

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя такие характеристики, как скорость, внезапность, 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 научит 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 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. Поддача и прием поддачи. 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» поддачи.

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 поддачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой поддачи 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 поддачи 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. Овладеть 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 поддачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема поддачи, защиты и контратаки, непрерывно совершенствовать умение изменять способы приема поддачи, 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 поддачи: изучать и овладевать тактикой атаки и после приема накатом мячей, вылетающих за пределы стола коротким толчком мячей над столом, сочетать прием поддачи с серийным атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладеть тактикой варьирования способов приема поддачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.

Стиль 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 быстрыми 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 накато, 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 и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

3.Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладеть такими тактическими приемами, как: сильная атака слева или контрнакат после противостояния в средней зоне, серийные контрнакаты 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, выжидать 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. Овладеть 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 внимания 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 накато, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, быстрой подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки, быстрого атакующего 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. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладеть техникой приема подачи накато, 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; выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

Тактика

- 1. Тактика атаки топ-спином после подачи.** В основном та же, и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда находится на восходящей траектории полета.
- 2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки.** Овладеть 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 удара 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 контрнакаты; 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 овладеть 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 — подрезка + 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 овладеть техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнакатов. Совершенствовать 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 исполнения 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, овладеть 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.

Парная игра

Базовая техника

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.
2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.
3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку,

а затем произвольно.

4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

Тактика

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой.

4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.

5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

Соревновательная подготовка

1. Атака после подачи.

2. Выбор «ключевого» мяча.

3. Игра в заданную зону.

4. Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).

5. Официальные соревнования.

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис 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 служат 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 широк 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 и, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

2.6. 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 ДЮСШ, СДЮШОР или ШВСМ 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, оториноларинголога, 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.

Для проведения таких исследований используют стандартные тестирующие процедуры PWC₁₇₀ на велоэргометре или «степ-тест» на ступеньке с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по схеме; в нем исключаются средние и

- большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Наиболее прост в применении, так как не требует специальной аппаратуры, «степ-тест». Испытуемый на шагивает на четыре счета на ступеньку, ставя поочередно то две ноги на ступеньку, то две ноги на пол.

Высота ступеньки определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а затем увеличивается до 30-35.

Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N = 1,3 \times P \times n \times h$ (кгм/мин); где N – работа (кгм/мин); P – масса испытуемого, кг; n – число подъемов в минуту; h – высота ступени, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Наиболее информативным является показатель PWC_{170} , рассчитанным на килограмм массы тела. При этом для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины функциональной подготовленности- 20- 21 кгм/мин/кг, для спортсменок - 16-18 кгм/мин/кг.

2.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (см. табл. 25).

Таблица 25

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения			Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	1	-	1	1	-
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1	1	1	1	2
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	1	1	2	2	4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1		1	1	2	2	-
Профилактика травматизма в спорте	2	1		1	1	2	2	4
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	1	2	4

Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	1	2	2	4
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	4
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	2
Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	5	20	20	26	30	40
Всего, ч	10	12	12	32	32	46	50	70

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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 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. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и 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 несчастным случаям. Врачебная 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 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, содержания, основные разделы и формы записи. Показатели развития, 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 техникой 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 игр сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль 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, планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игрок настольный теннис. Положение о проведении соревнований по столу теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по столу 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.

2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений Волнительного 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 ДЮСШ 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 на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнований 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.

2.9. 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, двигательнo-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 начальной подготовки** стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На **этапе углубленной специализации** проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

На **этапе спортивного совершенствования** проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

На **этапе высшего спортивного мастерства** игроки испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответ-степенных 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, развития спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из 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 и 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.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий

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.

И 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.

2.10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификаций спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствия ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другом чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказ от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и другим формам работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно

назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

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

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют макси-Мильные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность на- грузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

2.11. 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:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннис и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
- 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:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
- Уметь вести протоколы игры и соревнований.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе и роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
- Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке и общественных тренеров

и судей. Участники семинара сдают зачет или 1Шммен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, СДЮШОР.

2.12. ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Отечественные и зарубежные специалисты считают в качестве эффективного метода подготовки юных теннисистов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. И в данном разделе программы предложены примерные схемы тренировочных занятий с определенной преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Основные блоки по развитию общих и специальных физических качеств изложены в учебной программе по настольному теннису 1990 г. (Настольный теннис : Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.).

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в общей и специальной физической подготовке юных спортсменов применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спорта, смягчению тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки, у тренажерного стола и с роботом-тренажером или с большим количеством мячей.

В примерных тренировочных занятиях для учебно-тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предложены схемы заданий, которые с возрастом и этапом подготовки усложняются. Однако следует помнить что задания индивидуализируются по стилю игры и уровню спортивного мастерства, поэтому в заданиях для учащихся учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и особенно групп высшего спортивного мастерства задания не конкретизируются, а указывается лишь общая направленность и схемы игры. При этом интенсивность, количество повторений в серии, продолжительность и характер пауз отдыха подбираются тренером исходя из индивидуальных и стилевых особенностей юных игроков в настольный теннис. В группах высшего спортивного мастерства рекомендуется больше внимания уделять индивидуальным заданиям с каждым теннисистом, так как фактически каждый игрок высокого уровня имеет свои отличительные стилевые и технико-тактические особенности игры, которые требуют отработки в индивидуальных заданиях.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА

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

Разминку можно разделить на три основные части.

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

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

Ускорение может быть трех видов:

- простое ускорение на определенную дистанцию;
- ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть - специальная разминка - разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы. *Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:*

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;

- мышцы - подниматели ребер;
- трапециевидные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

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

Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей:

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

Мышцы, сопровождающие вращение головой:

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

- лопаточно-подъязычная мышца;
- грудино-подъязычная мышца;
- двубрюшная мышца.

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

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

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

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

Мышцы, сопровождающие упреждение «растяжка ног»: при вертикальном растягивании:

- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца - натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;

при горизонтальном растягивании:

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

2 часть разминки

При беге сокращаются следующие мышцы:

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

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

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

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

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;

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

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

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

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

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

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

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

