

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
“СПОРТИВНАЯ ШКОЛА “ЮПИТЕР” ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ”
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

454006, г. Челябинск, ул. Российская, д. 36, офис 7
Телефон: (351) 266-89-33, E-mail: yupiter.chel@mail.ru, <http://yupiter.74-sport.ru>
ОКПО 32530981, ОГРН 1037402330976, ИНН/КПП 7447064078/744701001

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
(протокол № 2 от 7 марта 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора от 20.03.2023 г. № 24
(с учетом приказов
от 14.12.2023 г. № 176,
от 30.05.2025 г. № 70,
от 27.10.2025 г. № 122,
от 10.02.2026 г. № 20,
от 12.02.2026 г. № 22)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Составители:
старший инструктор-методист Предеина Н.А.,
заместитель директора Уханов М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2. Объем Программы	7
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
4. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
5. Календарный план воспитательной работы.....	10
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
9. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.....	22
10. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам	23
11. Психологическая подготовка	25
12. Объем соревновательной деятельности и требования к участию обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях	29
13. Планирование учебно-тренировочного процесса.....	30
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	31
1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	31
2. Текущий и оперативный контроль.....	32
3. Промежуточная аттестация обучающихся (оценка результатов освоения Программы).....	35
4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	36
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	41
Глава 1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	41
1. Общие установки.....	41
2. Структура технической подготовки.....	42
3. Программный материал для этапа НП–1.....	46
4. Программный материал для этапа НП–2.....	48
Глава 2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной специализации (период начальной спортивной специализации) . 51	
1. Общие установки.....	51
2. Структура и методика технико-тактической подготовки.....	52
3. Программный материал для этапа СС–1.....	55

4. Программный материал для этапа СС–2.....	67
5. Программный материал для этапа СС–3.....	76
Глава 3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной специализации (период углубленной спортивной специализации).....	90
1. Общие установки.....	90
2. Программный материал для этапа СС–4.....	91
3. Программный материал для этапа СС–5.....	102
Глава 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	113
1. Общие установки.....	113
2. Структура и методика технико-тактической подготовки.....	114
3. Технико-тактическая подготовка игроков в стиле «Классическое двустороннее нападение европейской хваткой».....	115
4. Технико-тактическая подготовка игроков в стиле «Двустороннее нападение европейской хваткой (шпы слева)».....	116
5. Технико-тактическая подготовка игроков в стиле «Современная защита».....	117
Глава 5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.....	118
1. Соревновательная подготовка.....	118
2. Общие установки.....	123
3. Технико-тактическая подготовка.....	124
4. Планирование учебно-тренировочной работы.....	133
Глава 6. Учебно-тематический план.....	135
Глава 7. Техника безопасности и профилактика травматизма в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	141
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	145
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	146
1. Материально-технические условия реализации Программы.....	146
2. Кадровые условия реализации Программы.....	147
3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	151

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юпитер» по настольному теннису» города Челябинска (далее – Учреждение).

Программа разработана с учетом приказа Минспорта России от 13.02.2024 г. № 137 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется в Учреждении на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) разделен на два периода:

- начальной спортивной специализации;
- углубленной спортивной специализации.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 г. № 1095;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Челябинской области и Российской Федерации.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления в группы указаны в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся		Наполняемость	
		минимум (лет)	максимум (лет)	минимум (человек)	максимум (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	до 18	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	до 18	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	не ограничивается	4	16
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	не ограничивается	2	16

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

Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «настольный теннис» по этапам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные группы могут быть разновозрастными.

Во всех учебно-тренировочных группах спортивная подготовка мальчиков и девочек (юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин) ведется совместно.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп по

программам спортивной подготовки «настольный теннис», «спорт глухих (настольный теннис)» и «спорт лиц с поражением ОДА (настольный теннис)» при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия:
 - учебно-тренировочные занятия с группой;
 - индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- инструкторская и судейская практика (см. таблицу б);
- медико-восстановительные мероприятия (медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия);
- текущий контроль, промежуточная аттестация (тестирование и контроль).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). Годовой учебно-тренировочный план (см. таблицу 3) рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий.

В годовой учебно-тренировочный план включена самостоятельная подготовка обучающихся. Ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

Таблица 3

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2	3	3	3	3
1	Общая физическая подготовка	80	106	144	191	177	137
2	Специальная физическая подготовка	54	72	144	191	239	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	38	58	104	162
4	Техническая подготовка	73	84	174	216	229	287

5	Тактическая подготовка	15	17	76	97	169	240
6	Теоретическая подготовка	10	15	20	25	30	35
7	Психологическая подготовка	0	2	10	20	30	50
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	12	12
9	Инструкторская практика	0	0	0	8	10	12
10	Судейская практика	0	3	6	9	10	13
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	6	6	12	16
12	Восстановительные мероприятия	0	0	3	8	18	72
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП-1	НП-2	СС-1,2,3	СС-4,5	ССМ	ВСМ
1	Общая физическая подготовка	80	106	144	191	177	137
		34%	34%	23%	23%	17%	11%
2	Специальная физическая подготовка	54	60	144	191	239	212
		23%	19%	23%	23%	23%	17%
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	38	58	104	162
		0%	3%	6%	7%	10%	13%
4	Техническая подготовка	73	96	174	216	229	287
		31%	31%	28%	26%	22%	23%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	25	34	106	142	229	325
		11%	11%	17%	17%	22%	26%
6	Инструкторская и судейская практика	0	3	6	17	20	25
		0%	1%	1%	2%	2%	2%
7	Медицинские, медико-биологические,	2	3	12	17	42	100

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1%	1%	2%	2%	4%	8%
Общее количество часов:	234	312	624	832	1040	1248

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 4

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:	в течение года

	образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. 	
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	в течение года
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. 	в течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	в течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течение года
4	Формирование на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей неприятия идеологии терроризма и устойчивости к ее пропаганде		
4.1	Теоретическая подготовка (разъяснение преступной сущности террористических, украинских националистических и неонацистских организаций; правовое просвещение, в том числе об ответственности за совершение преступлений террористической направленности; информировать об ответственности за участие и содействие террористических организациям, разжигание социальной, национальной и религиозной розни, а также о правилах поведения в российском обществе; формирование антитеррористического мировоззрения на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей; использование методических рекомендаций, подготовленных Научно-исследовательским центром мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде ГБУ	Тематические лекции, кинопоказы, встречи с лидерами общественного мнения, размещение информации на официальном сайте: 74tennis.ru и группе ВКонтакте: vk.com/74tabletennis. Максимальный охват позитивной повесткой обучающихся. Привлекать военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов, экспертов, журналистов, общественных деятелей, очевидцев террористических актов и пострадавших от действий террористов.	в течение года

	ДПО ЧИРПО (https://chirpo.ru/monitoring-social), а также материалы в официальных сообществах «НИЦ Мониторинга и профилактики» (vk.com/micmp) и «INERкультура» (vk.com/interkultura)		
4.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в мероприятиях, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября), Дню защитника Отечества (23 февраля), Дню Героев Отечества (9 декабря), освещение мероприятий на официальном сайте: 74tennis.ru и группе ВКонтакте: vk.com/74tabletennis . Изучение положительно зарекомендовавших себя практик профилактической работы с использованием портала «Интерактивная карта профилактической деятельности в образовательных организациях и научных учреждениях Российской Федерации» (map.ncpti.ru).	в течение года
5	Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних		
5.1	Теоретическая подготовка – беседы (предупреждение безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних). Возможно проведение в формате деловой игры «Суд над правонарушителем».	Проведение бесед тренеров-преподавателей с обучающимися по темам: – Буллинг: как не стать жертвой или агрессором (последствия травли, алгоритмы защиты) – Что такое «групповая преступность» и почему за «быть за компанию» тоже наказывают (чем опасно участие в групповых преступлениях; ответственность соучастников; свидетели и соучастники: в чем разница?) – Как не стать жертвой мошенников (разбор схем обмана в соцсетях, на улице) – Граффити: искусство или преступление? Вандализм (реальные случаи и наказания, возмещение ущерба) – Курение, алкоголь, наркотики – путь к преступлениям (связь вредных привычек с правонарушениями) – Цифровая этика: что нельзя делать (ответственность за оскорбления, угрозы, распространение личных данных; когда пересылка фото и	в течение года

		<p>переписки становятся преступлением; ответственность за съемку (фото, видео) в запрещенных местах; интернет-шутки, за которые сажают; когда лайк, репост или комментарий становится преступлением)</p> <p>– Участие в несанкционированных митингах: риски для подростка (штрафы)</p> <p>– Осторожно: группы смерти и деструктивные сообщества (как распознать опасный контент)</p> <p>– Насилие и агрессия: слово тоже может ранить (как решить мирно, техники самоконтроля, обращение за помощью, когда удар приводит к тюрьме, ответственность за оскорбления, угрозы и клевету)</p> <p>– Кражи «ради шутки»: почему это серьезно? Кражи в раздевалках и магазинах (разбор последствий для будущего)</p> <p>– Улица не заменит семью: риски беспризорности (реальные истории и последствия жизни на улице)</p> <p><i>Тренер-преподаватель:</i></p> <p><i>А) адаптирует тему под конкретный возраст обучающихся учебно-тренировочной группы;</i></p> <p><i>Б) каждая беседа должна заканчиваться конкретными выводами (например: «За кражу телефона можно получить 2 года колонии»).</i></p>	
6	Развитие творческого мышления		
6.1	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	<p>в течение года</p>

6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств обучающимися в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу 5).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся в Учреждении.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, всемирным антидопинговым кодексом (кодексом ВАДА), приказами и распоряжениями Министерства спорта Российской Федерации, Уставом Учреждения.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- общероссийские антидопинговые правила;
- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям.

Таблица 5

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья (беседа)	январь	Обучающиеся должны получить общие знания об антидопинговых правилах

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ответственность за нарушение антидопинговых правил (лекция)	февраль	Обучающиеся должны изучить антидопинговые правила
	Запрещенный список ВАДА на текущий год (лекция)	март	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Общероссийские антидопинговые правила (лекция)	апрель	Обучающиеся должны закрепить и углубить знания антидопинговых правил
	Всемирный антидопинговый кодекс (лекция)	май	
	Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» (лекция)	июнь	
	Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям (лекция)	сентябрь	
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах (беседа)	октябрь	
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) (беседа)	ноябрь	
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения (беседа)	декабрь		

7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Инструкторская практика, судейская практики – формы организации учебно-тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью подготовки обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя (спортсмена-инструктора) и спортивного судьи по виду спорта «настольный теннис». Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, уважение к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Инструкторскую и судейскую практику обучающиеся проходят во время учебно-тренировочных занятий или на соревнованиях.

В Учреждении разработан план инструкторской и судейской практики (см. таблицу 6).

Основные разделы подготовки:

- индивидуальная работа технико-тактического плана с обучающимися;

- проведение учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- судейство командных соревнований;
- ведение игр (секундирование);
- судейство внутренних соревнований Учреждения.

Обучающиеся должны:

- самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий по технико-тактической и физической подготовке;
- уметь самостоятельно проводить (свою) тренировку по технико-тактической и физической подготовке (по индивидуальным планам);
- уметь самостоятельно проводить индивидуальную (свою) разминку и заминку;
- помогать младшим товарищам по спорту в совершенствовании техники (индивидуальная работа с младшими товарищами);
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- уметь проводить учебно-тренировочные занятия и соревнования по настольному теннису на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- уметь проводить подвижные игры с детьми, чей возраст на несколько лет младше;
- принять участие в судействе командных встреч (уметь вести протокол командного матча);
- изучить все нюансы правил соревнований;
- уметь секундировать на соревнованиях обучающимся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства;
- уметь организовать и провести внутришкольные соревнования (на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе) в качестве главного судьи.

Обучающимся в случае выполнения квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта «настольный теннис» присваивается соответствующая категория.

Таблица 6

Планы инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Количество часов в год	
	Судейская практика	Инструкторская практика
НП-1	0	0
НП-2	3	0
СС-1,2,3	6	0
СС-4,5	9	8
ССМ	10	10
ВСМ	13	12

8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

8.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО МЕТОДАМ И ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер» согласно приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебное обследование включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследование нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием;
- одинаковое время суток;
- исключение заболевания, плохого самочувствия;
- исключение приема медикаментозных средств.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться, но обследование должно охватывать основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

8.2. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ

Медицинские требования. На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по настольному теннису и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование обучающихся на базе ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер».

Возрастные требования указаны в таблице 1.

Психофизические требования. При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

8.3. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебного, психологического и биохимического контроля. Врачебный, психологический и биохимический контроль обучающихся проводят в процессе учебно-тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации учебно-тренировочных занятий с обучающимся и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения **комплексного контроля**. Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося теннисом.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

Врачебный контроль. Врачебный контроль за обучающимся осуществляется на базе ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер».

На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере.

Медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере 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-преподавателя.

Основными задачами медицинского обследования и врачебного контроля:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- контроль за функциональным состоянием обучающихся.

Каждая из этих основных задач содержит несколько частных подзадач.

Частные задачи при контроле за здоровьем обучающихся:

- можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной и соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационные мероприятия;
- отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья обучающихся).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием обучающихся:

- отвечают ли функциональные возможности обучающихся в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в настольном теннисе, то есть, соответствует ли функциональный потенциал обучающегося планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

- каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;

- соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности. Результаты обследования заносятся во врачебно-контрольную карту, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки.

Итак, наличие данных врачебного контроля на каждого обучающегося позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки игроков в настольный теннис, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Психологический контроль осуществляется штатным психологом Учреждения.

Задачи психологического контроля – изучение обучающегося и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель психологического контроля – определить индивидуальные особенности личности обучающегося, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки обучающихся, так и для спортивного отбора.

Биохимический контроль может проводиться на базе ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер» для обучающихся этапа ВСМ.

Задачи биохимического контроля:

- 1) оценка уровня общей тренированности обучающегося;
- 2) оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию обучающегося, выявление перетренированности;
- 3) контроль за протеканием восстановления после тренировки;
- 4) оценка эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т.п.;
- 5) оценка состояния здоровья обучающегося, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

8.4. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В Учреждении разработан план применения восстановительных средств и мероприятий (см. таблицу 7), который обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица 7

План применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Восстановление работоспособности естественным путем: - чередование тренировочных дней и дней отдыха - постепенное возрастание объема и интенсивности	В течение всего периода спортивной подготовки

	занятий (от простого к сложному) - рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена - проведение занятий в игровой форме - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха - эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет - гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, - прогулки на воздухе	
2	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
3	Физиотерапевтические методы: - массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный - гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ - бассейн	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
4	Фармакологические средства: - витамины, - витаминно-минеральные комплексы	В течение всего периода спортивной подготовки

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки – вид (форма) обучения, в ходе которой учебно-тренировочные задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно (без тренера-преподавателя).

Объём самостоятельной работы в зависимости от этапа спортивной подготовки указан в таблице 8.

**Объем самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам
в зависимости от этапа подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Объем самостоятельной работы обучающихся во время отпуска тренера-преподавателя, часы в год	Объем самостоятельной работы обучающихся, часы в неделю
НП-1	27	—
НП-2	36	—
СС-1,2,3	72	1
СС-4,5	96	1
ССМ	120	2
ВСМ	144	2

Учитывая таблицы 2 и 8, в таблице 9 представлен объем работы тренера-преподавателя с группой в зависимости от этапа подготовки, установленный в Учреждении.

Таблица 9

**Объем работы тренера-преподавателя с группой в зависимости от этапа подготовки,
установленный в Учреждении**

Этапы спортивной подготовки	Объем работы тренера-преподавателя с группой, часы
НП-1	4,5
НП-2	6
СС-1,2,3	11
СС-4,5	15
ССМ	18
ВСМ	22

Данные из таблицы 9 используются для вычисления коэффициента участия тренера-преподавателя в реализации учебно-тренировочного плана: столбец 2 таблицы 9 является объемом работы с группой, установленным по программе спортивной подготовки.

10. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ МЕДИЦИНСКИМ ОСМОТРАМ

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. таблице 10).

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Челябинской области и города Челябинска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

Проведение учебно-тренировочного мероприятия требует специальной организации. Для этого необходимо определить:

- цели учебно-тренировочного мероприятия;
- конкретные конечные ожидаемые результаты, которые предполагается достичь по окончании учебно-тренировочного мероприятия;
- условия проведения учебно-тренировочного мероприятия (сроки и продолжительность, сроки контрольных соревнований, материально-техническое обеспечение, количество обучающихся, спаррингов и тренеров-преподавателей, уровень спортивно-технической подготовки обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности);
- мероприятия – все то, что предполагается выполнить на учебно-тренировочном мероприятии (количество учебно-тренировочных занятий по ТТП и ОФП, содержание занятий);
- систему контроля – мероприятия и показатели текущего, этапного и итогового контроля работы;
- управление – количество тренеров-преподавателей, их права, обязанности, диапазон руководства, система подчинения.

Таблица 10

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные	–	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Челябинской области	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		–	–
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактически медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи психологической подготовки:

1. формирование спортивной мотивации (это основная задача);
2. формирование личности обучающегося, обладающего:
 - высокой психологической устойчивостью;

- бойцовскими качествами;
- настроен на достижение высоких спортивных результатов;

3. совершенствование свойств личности значимых для достижения высоких спортивных результатов:

- умение управлять эмоциями;
- устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности;
- серьезность и ответственность;
- способность к самоанализу.

Методы, средства и формы воздействия:

- самоубеждения, самоприказы, самовнушения;
- спортивная соревновательная деятельность;
- проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов.

Причины, которые могут мешать обучающемуся заниматься настольным теннисом:

- трудно совмещать занятия в школе (университете) с активным занятием настольным теннисом;
- далеко добираться до места учебно-тренировочных занятий;
- не устраивают взаимоотношения в группе;
- конфликты с тренером-преподавателем;
- неуверенность в своих силах;
- недостаточное количество соревнований;
- не нравится настольный теннис;
- не нравится, как тренер-преподаватель проводит учебно-тренировочные занятия;
- отсутствие желаемых результатов;
- родители не интересуются моими результатами.

Успешность решения задач психологической подготовки определяется путем наблюдения за поведением обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, за его отношением к товарищам, а также по результатам, достигнутым на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

11.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очень важно правильно исправлять ошибки в технике. Общие замечания тренера-преподавателя, касающиеся констатации ошибок, допускаемых всеми обучающимися, не приводят к положительным результатам. Указания должны быть персональными. Тренер-преподаватель обязан быть терпеливым при исправлении допущенных ошибок и вместе с тем избегать непрерывных замечаний, которые подчеркивают лишь одни недостатки и подавляют веру обучающегося в свои возможности, угнетают его. Поэтому исправляя ошибки рекомендуется говорить так: *«хорошо, но лучше сделать так-то или добавить то-то»*.

11.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВО ВРЕМЯ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Предсоревновательная психологическая подготовка. Успех на тренировках и соревнованиях во многом зависит от развития интеллекта обучающегося, его эмоционального склада и волевых качеств.

Тренер-преподаватель и обучающийся заблаговременно определяют свое отношение к предстоящим соревнованиям, в которых обучающийся будет участвовать. Одни соревнования имеют тренировочное или контрольное значение, другие являются наиболее важными. В зависимости от принятой установки ведется вся, в то числе и психологическая, подготовка к конкретным соревнованиям.

Чем большим авторитетом пользуется тренер-преподаватель, тем действеннее результаты психологической подготовки обучающегося. Если тренер-преподаватель не может найти нужных слов и нужного тона, то лучше не пытаться «настраивать» обучающегося. В этих случаях воздействие другого, более авторитетного, тренера-преподавателя или обучающегося может привести к лучшим результатам.

До соревнований тренер-преподаватель обязан помочь обучающемуся урегулировать свое состояние, добиться соответствующего настроения, освободиться от тревожных мыслей, опасений, непрерывных раздумий о предстоящих соревнованиях. Но это не значит, что обучающийся не должен знать всех подробностей условий соревнований, трудностей, которые могут возникнуть, и не заботиться об их преодолении.

Важная задача тренера-преподавателя – повысить уверенность обучающегося в собственные силы, мобилизовать его волю к победе.

Частое повторение определенных положений убежденным тоном заключает в себе элементы внушения. Этим не следует пренебрегать. Если замечание тренера-преподавателя по поводу недостатков техники, тактики и др. ранее носили бескомпромиссный характер, то за несколько учебно-тренировочных занятий до соревнований тренер-преподаватель перестает замечать многие из них. Он вмешивается в действия обучающегося в исключительных случаях. В процессе всех занятий и при подготовке к соревнованиям обучающегося следует воспитывать так, чтобы он не боялся противников и на его сознание не оказывали отрицательное воздействие их, даже очень высокие, титулы.

Крайности, мешающие добиться хорошего настоя, – это безразличное отношение обучающегося к ожидаемым соревнованиям или представление о них, как о чем-то таком, что определит всю его дальнейшую судьбу. Последнее часто встречается у тех, кто претендует на выигрыш призовых мест. В этих случаях психологическая подготовка порой должна сводиться не к утверждению значения предстоящих соревнований, а к некоей «психологической разгрузке». В качестве одного из средств решения этой задачи предлагается менять установку (отношение) к предстоящим соревнованиям в такой последовательности. В первой фазе обучающийся должен думать о том, что ему не важен результат на этом соревновании, что он ничего не означает. Во второй фазе он убеждает себя в том, что его результаты в предстоящих соревнованиях предопределены проведенными тренировками. В третьей фазе обучающийся говорит себе: «Я должен показать такой результат, на который я способен, и совсем не важно, выиграю я или нет». В четвертой фазе он убеждает себя в том, что в этих соревнованиях может полностью раскрыть все свои возможности.

Хотя одна из главных задач психологической подготовки обучающегося состоит в создании у него уверенности в том, что он может решить задачи поставленные перед ним, справиться со всеми трудностями, которые встретятся на соревнованиях, однако чрезмерная уверенность должна рассматриваться как отрицательное явление. Она означает, что в неожиданно трудных условиях

обучающийся не сумеет приложить большее усилие, чем то, на которое он настроился.

Подавляющему большинству обучающихся предварительная «накачка», имеющая целью показать их ответственность перед коллективом и тренером-преподавателем или возможные последствия плохого выступления, приносят вред.

11.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НЕПОСРЕДСТВЕННО ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование – форма словесных воздействий тренера-преподавателя на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к встрече и в перерывах самой встречи.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании.

Секундирование начинается за 20–40 минут до начала встречи. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого обучающегося и соперника;
- рекомендации по наилучшей тактике с соперником;
- обсуждение наиболее вероятного течения встречи и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование состояния психической готовности к встрече.

Секундирование перед встречей и в перерывах между партиями (плюс во время тайм-аута) различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва необходимо изменить психическое состояние обучающегося, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно сказать обучающемуся, что он делал успешно, а что требует коррекции. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Самое главное: обучающемуся необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед встречей. И не только от индивидуальных особенностей обучающегося, но и тренера-преподавателя.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера-преподавателя является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера-преподавателя. Перевозбужденный тренер-преподаватель, с трясущимися руками и охрипшим голосом, – не самый лучший секундант. Не зря некоторые чрезмерно возбудимые тренеры-преподаватели избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера-преподавателя.

Нужно всегда следить за выражением своего лица. Лицо же у обучающегося всегда должно выражать спокойствие.

Выходя к столу, обучающемуся следует расслабить мышцы.

В перерывах между встречами теннисисту необходимо отвлекаться от соревнований, а в необходимых случаях анализировать свои действия, намечать дальнейший план, отдавать самоприказы.

Непосредственно в процессе соревнований тренер-преподаватель обязан воодушевить или успокоить обучающегося, если необходимо, и, возможно, дать некоторые указания.

11.4. ПОСТСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

После соревнований тренер-преподаватель должен быть особенно внимательным к игроку, потерпевшему неудачу. Следует успокоить его, отвлечь от мыслей о прошедших соревнованиях. Резкие выражения, упреки в адрес проигравшего обучающегося или команды, как правило, не эффективны, потому что трудно себе представить человека, который не хотел бы добиться хороших результатов на соревнованиях. Однако самого резкого осуждения достоин обучающийся, неудачно выступивший из-за халатности, нарушения режима, ухода от борьбы, отступления перед преодолимой трудностью, грубости и т.п.

Итоги соревнований следует обсудить вместе с обучающимися, проанализировать причины успехов и неудач, наметить новые задачи, основные пути их решения. При этом следует указать каждому обучающемуся на то, что он сделал хорошо, чего он не сделал в достаточной мере и что мешало ему добиться большего. Все это целесообразно проделать не сразу, а когда обучающийся успокоится.

12. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки представлен в таблице 11.

Таблица 11

Объем соревновательной деятельности

№	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП-1	НП-2	СС-1,2,3	СС-4,5	ССМ	ВСМ
1	Контрольные	1	1	1	1	1	1
2	Отборочные	-	-	2	2	3	3
3	Основные	-	2	3	5	5	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Челябинской области, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Челябинска и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

13. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В Учреждении используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное планирование, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Перспективные, годовые, ежеквартальные и ежемесячные учебно-тренировочные планы разрабатываются в соответствии с Положением о планировании спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы (индивидуальные планы спортивной подготовки):

- для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальные учебно-тренировочные планы разрабатываются в соответствии с Положением о порядке обучения по индивидуальному учебно-тренировочному плану.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

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

1. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта "настольный теннис";
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "настольный теннис" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия из выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса".

2. ТЕКУЩИЙ И ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контроль общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки должен быть комплексным и включать следующие разделы (см. таблицу 12):

- контроль за эффективностью соревновательной деятельности;
- контроль за эффективностью учебно-тренировочной деятельности;
- контроль состояния обучающегося.

Цель комплексного контроля – получить наиболее полную информацию о состоянии обучающихся для выявления его соответствия уровню запланированных модельных характеристик.

В современной системе подготовки высококвалифицированного спортсмена является эффективным метод замкнутой цепи с обратной связью:

- 1) индивидуальный план подготовки;
- 2) реализация индивидуального плана;
- 3) функциональное состояние обучающегося на основе объективных данных комплексного контроля;
- 4) динамика учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 5) анализ полученной информации;
- 6) коррекция уточненного индивидуального плана;
- 7) реализация индивидуального плана.

Принцип адекватности, вариативности, оптимизации и обратной связи составляет основу организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса высококвалифицированного спортсмена.

Виды контроля подготовленности обучающихся

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль состояния обучающегося
	соревновательной	учебно-тренировочной	
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ кумулятивного учебно-тренировочного эффекта на конец этапа спортивной подготовки, контроль функционального состояния организма и соответствие его этапу подготовки
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ повседневных колебаний в состоянии обучающегося или серии занятий в течение микроцикла на основе тестов, с помощью которых определяется быстрота и характер протекания восстановительных процессов: – ортостатическая проба; – проба Руффье-Диксона
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии тренировочного задания	Экспресс-оценка состояния теннисиста сразу после выполнения упражнения: – внешние признаки утомления; – динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся 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.

Контроль учебно-тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми учебно-тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок);
- контроль технико-тактической подготовленности;
- контроль психологической подготовленности;
- контроль теоретической подготовленности.

Для оценки общей нагрузки одного учебно-тренировочного занятия подсчитывается частота пульса через 60 мин после окончания занятий. Если через 1 ч ЧСС превышает исходную на 10 ударов – легкая нагрузка, если на 15 ударов – средняя, более чем на 15 ударов – тяжелая.

Контроль за объемом учебно-тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого учебно-тренировочного занятия и времени, потраченному на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры – количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и циклов подготовки. В таблице 13 представлена шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок (ЧСС подсчитывается в течение первых 10 с сразу после окончания упражнения).

Таблица 13

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./ 10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и более
Большая	29 – 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 – 132
Малая	21 – 18	126 – 108

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС и частоты дыхания.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Причем, необходимо также учитывать, что ЧСС у детей и подростков с возрастом уменьшается (см. таблицу 14). Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше 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.

Таблица 14

Энергетическая направленность упражнений

Возраст, лет	Пульсовые режимы		
	аэробное воздействие	аэробно-анаэробное воздействие	анаэробное воздействие
9 – 11	170 и ниже	170–200	свыше 200
12 – 13	160 и ниже	160–190	свыше 190
14 – 15	150 и ниже	150–185	свыше 185

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения. Контроль за тактической подготовленностью осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе выполнения заданий у стола, тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в учебно-тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий – степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний обучающихся.

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ)

Оценка результатов освоения Программы (промежуточная аттестация обучающихся) проводится Учреждением один раз в год (в период с 1 по 30 ноября) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

По итогам промежуточной аттестации обучающийся:

- переводится на следующий этап спортивной подготовки;
- остается на текущем этапе спортивной подготовки;
- отчисляется.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности проведения аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Остаются на текущем этапе спортивной подготовки или переходят на следующий этап подготовки только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Максимальный период обучения на этапе начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 6 лет.

Обучающийся, который не справился с промежуточной аттестацией, отчисляется с Программы.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ)

Комплекс контрольно-переводных испытаний является обязательным для сдачи всеми обучающимися один раз в год (в конце учебного года). Каждый обучающийся сдает комплекс для своего этапа, если он остается на этапе и для последующего, если переводится на этап выше.

Перед сдачей упражнений по ОФП и СФП проводится разминка.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки изложены в таблицах 15-18.

Для зачисления в группы соответствующего этапа:

– на этапе начальной подготовки за каждый норматив начисляется от 0 по 5 баллов; зачисляются дети, набравшие большее количество баллов;

– на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства необходимо сдать все нормативы.

**Определение уровня общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»
(по сумме набранных баллов)**

Упражнения, единица измерения		Баллы					
		0	1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки							
Челночный бег 3x10 м, с	мальчики	10,8 и более	10,6 – 10,7	10,4 – 10,5	10,3 – 9,8	9,7 – 9,3	9,2 и менее
	девочки	11,1 и более	10,9 – 11,0	10,7 – 10,8	10,6 – 10,1	10,0 – 9,6	9,5 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	мальчики	2 и менее	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10	11 и более
	девочки	0 и менее	1	2 – 3	4 – 5	6 – 7	8 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	мальчики	89 и менее	90 – 99	100 – 109	110 – 124	125 – 139	140 и более
	девочки	84 и менее	85-94	95 – 104	105 – 119	120 – 134	135 и более
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	мальчики	-2 и менее	-1	0	+1	от +2 до +6	+7 и более
	девочки	-2 и менее	-1	0	+1	от +2 до +8	+9 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток), количество попаданий	мальчики	0	1	2	3	4	5
	девочки	0	1	2	3	4	5
Прыжки через скакалку за 30 с, количество раз	мальчики	24 и менее	25 – 29	30 – 34	35 – 44	45 – 54	55 и более
	девочки	19 и менее	20 – 24	25 – 29	30 – 39	40 – 49	50 и более

Основной срок сдачи нормативов – декабрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,9	10,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Основной срок сдачи нормативов – ноябрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Основной срок сдачи нормативов – ноябрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Основной срок сдачи нормативов – ноябрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

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

Глава 1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- выявление задатков и способностей обучающихся, предрасположенности к настольному теннису;
- привитие обучающимся стойкого интереса и потребности к регулярным занятиям настольным теннисом;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- улучшение физического развития обучающихся через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса; овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- отработка основ техники настольного тенниса: правильной хватки и стойки теннисиста;
- отработка базовой техники (техники отдельных технических приемов) настольного тенниса: наката, срезки, подачи накатом и с нижним вращением;
- выполнение приемных нормативов на период начальной спортивной специализации.

1. ОБЩИЕ УСТАНОВКИ

1. Основная задача – осуществить отбор. В конце этапа НП сделать расстановку обучающихся по двум основным стилям игры – атакующему и защитному. Организовать учебно-тренировочный процесс в летний период.

2. Воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом: учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует также воспитывать дисциплинированность и старательность.

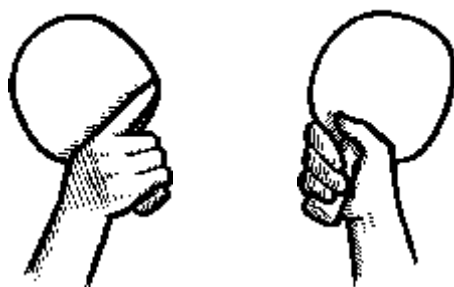
3. Следует проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять развитию ловкости и гибкости. Ловкость развивать с помощью подвижных игр, эстафет и игр с элементами настольного тенниса. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

4. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять элементарные задания для изучения комбинационной техники с использованием освоенных технических приемов. Начать развивать способность к наблюдению и дифференцированию (тактическое мышление). Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями.

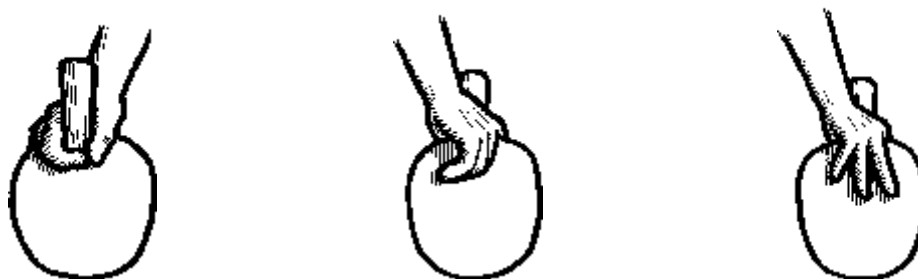
2. СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя:

1. способы держания ракетки (правильной хватке);



горизонтальная хватка



вертикальная хватка

2. (нейтральную) стойку теннисиста;

3. умение управлять мячом (набивания):

- ведение мяча на ракетке без падения: ведение свободно лежащего на плоскости ракетки мяча без падения на месте, стоя на одной ноге, на коленях, в движении шагом (эстафета), бегом, с поворотами кругом (для развития двигательной координации);

- набивание мячом с отскоком его от пола: на правой, левой стороне ракетки, поочередно на правой и левой стороне;

- набивание мячом на правой стороне ракетки: максимальное число раз или количество за 30 сек;

- набивание мячом на левой стороне ракетки;

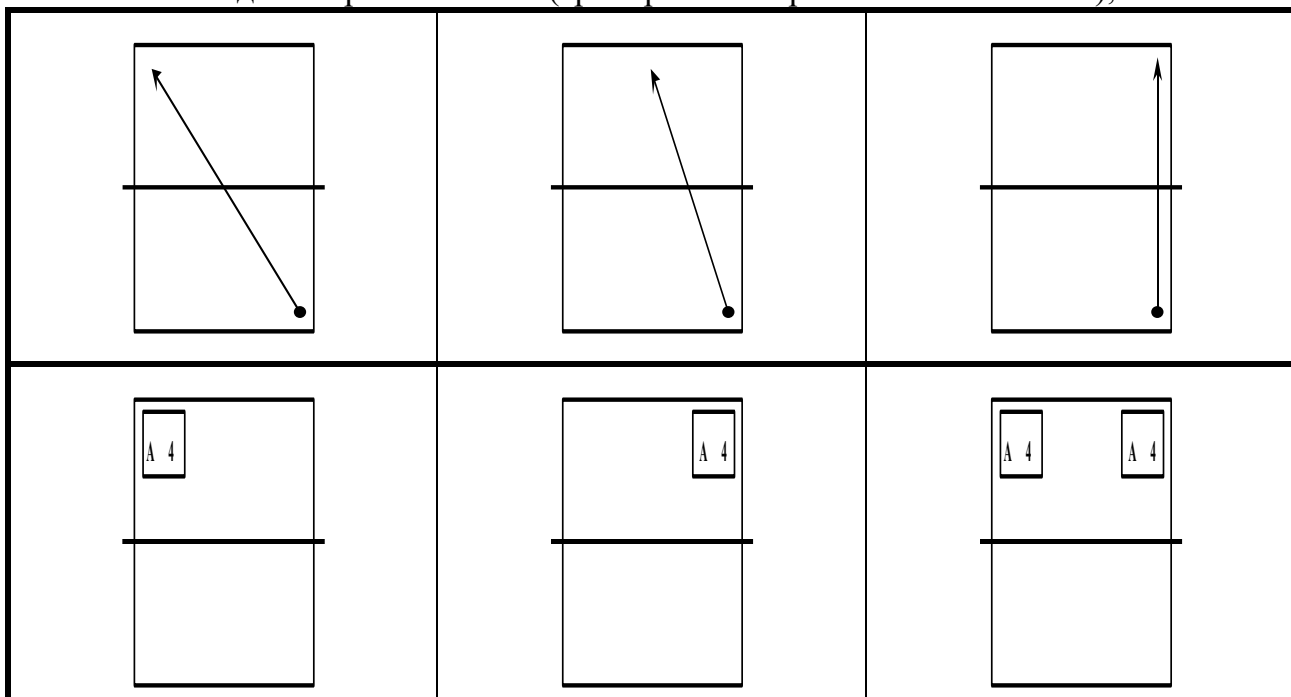
- набивание на двух сторонах ракетки: поочередное набивание на правой и левой стороне ракетки; 2 – на правой, 2 – на левой и т.д.;

- набивание об стенку: чтобы мяч не падал на пол; набивание с ловлей мяча левой рукой; об стенку – об пол; набивание в цель;

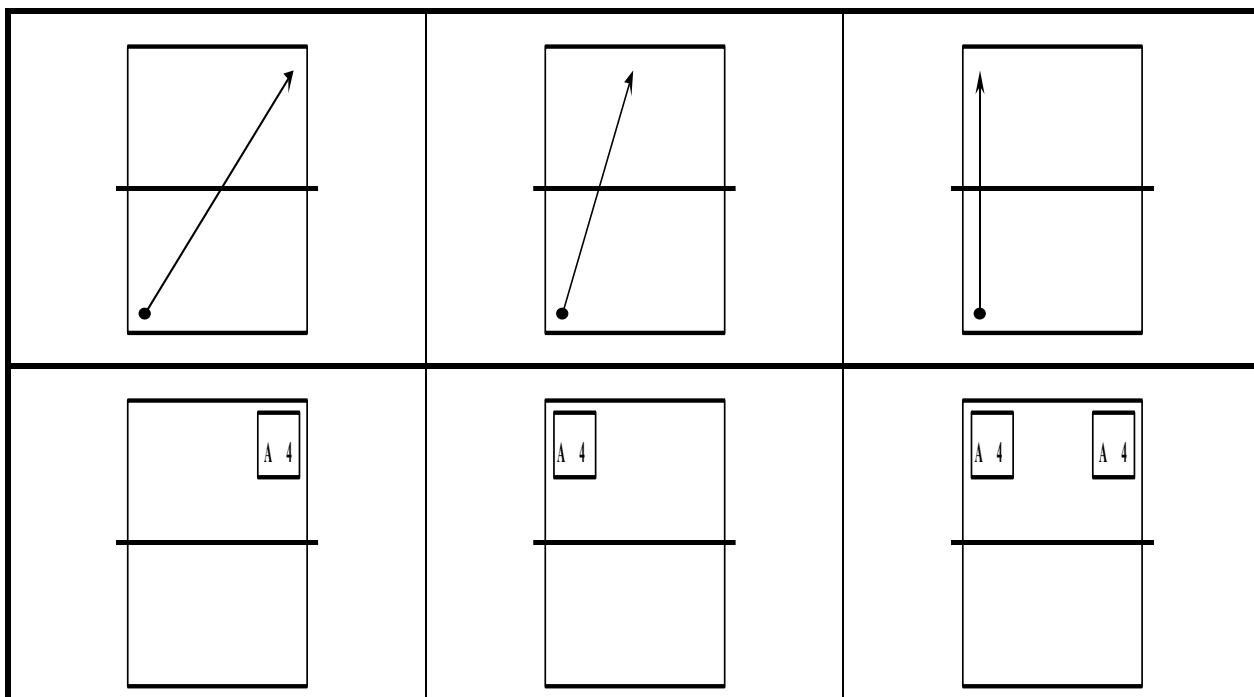
- набивание на разную высоту набивание мячом на правой (левой) стороне ракетки с подбрасыванием его поочередно выше и ниже уровня глаз (для развития чувства мяча);

- набивание с дополнительным заданием: присел – встал; с поворотом вокруг себя (поворачиваться в разные стороны); стоя на одной ноге; с шагами в разные стороны (менять направление и количество шагов); в полном приседе (с поворотами и шагами); с прыжками (менять направление и количество прыжков, прыгать вокруг себя); свободной рукой достать пол, погладить себя по голове, по животу, почесать в затылке, держать за ухо, за нос и т.д.; обойти вокруг стола, под столом, спиной вперед; переключать ракетку из одной руки в другую;

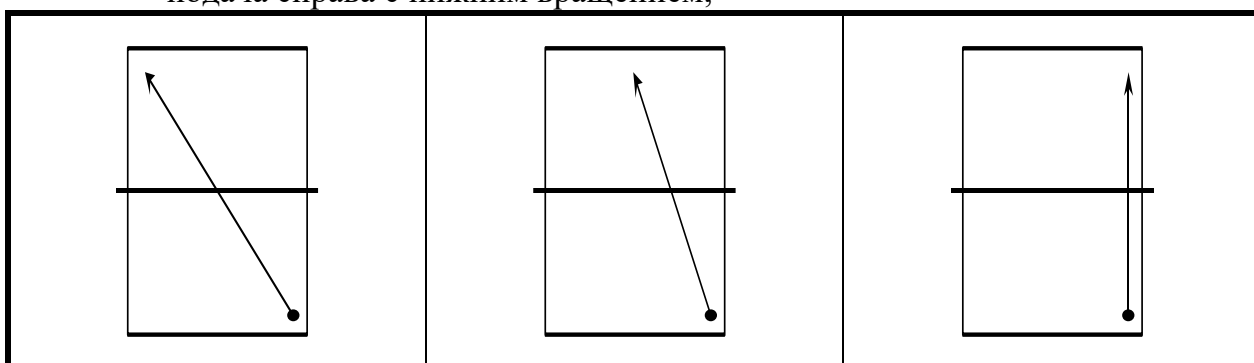
- набивание в парах – «бадминтон»: простое перебрасывание; раз вверх – раз партнеру; первый набивает 10 раз на среднюю высоту, дает высокий мяч и отходит, другой принимает высокий мяч и делает то же самое;
 - набивание на ребре ракетки: на ребре, на ручке, на ракетке – стараться выполнить 3–5 серий.
4. накат справа:
- исходное положение для наката справа;
 - имитация наката справа;
 - накат справа по диагонали;
 - накат справа по прямой;
 - накат справа из левого угла;
 - накат справа из средней зоны в середину стола;
 - накат справа против подрезки;
5. накат слева:
- исходное положение для наката слева;
 - имитация наката слева;
 - накат слева по диагонали;
 - накат слева по прямой;
 - накат слева против подрезки;
6. умение вращать мяч;
7. срезка справа и слева:
- имитация срезки справа и слева;
 - срезка справа по диагонали;
 - срезка слева по диагонали;
 - срезки справа и слева по прямой;
8. техника подач и их приема:
- подача справа накатом (тренировка направления и точности);



- подача слева накатом (тренировка направления и точности);



- прием плоских подач;
- подача справа с нижним вращением;



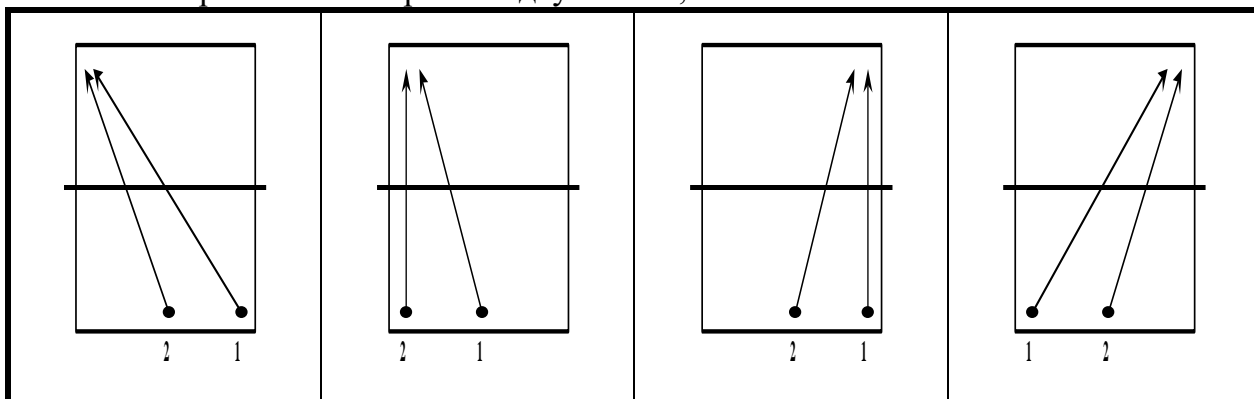
- подача слева с нижним вращением;
- прием подач с нижним вращением;

9. имитацию перемещений:

- короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек);
- перемещение при игре из двух углов;
- разворот в левом углу (игра справа из левого угла);

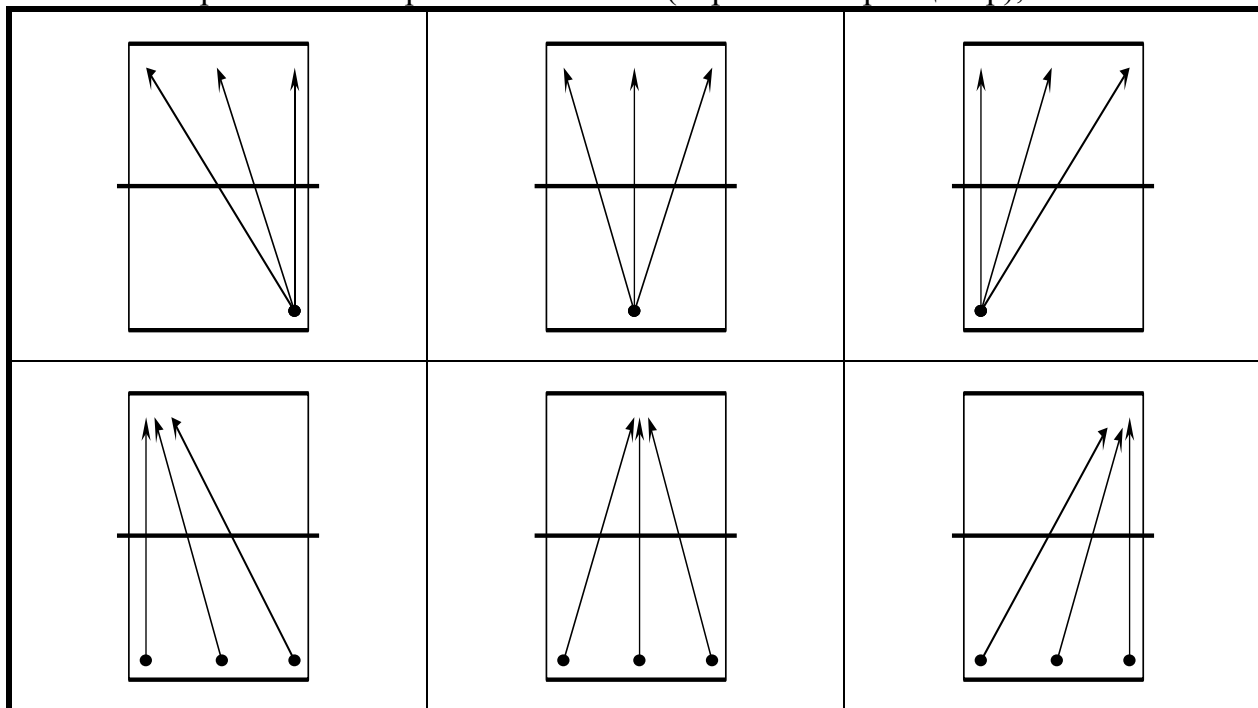
10. базовые задания комбинационной техники – «Школа»:

- игра накатом справа из двух точек;

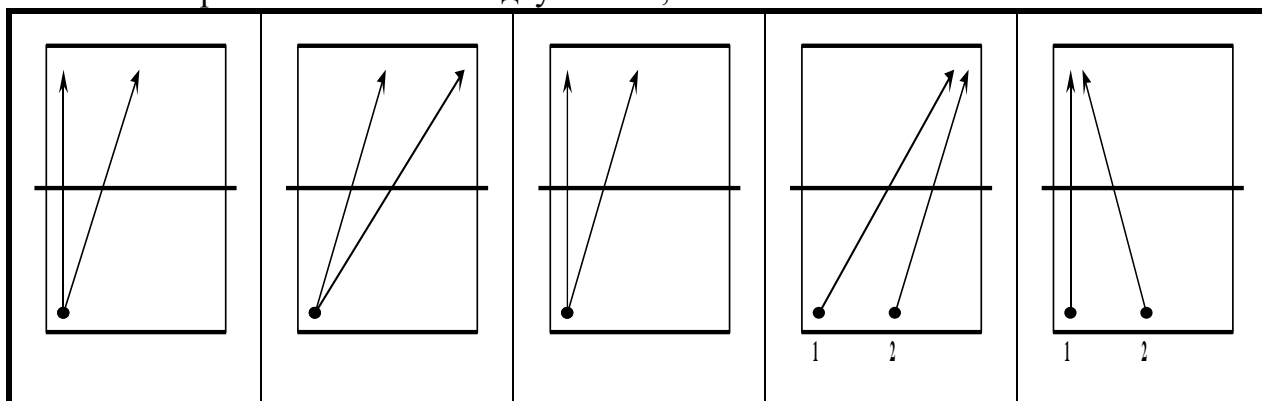


- игра накатом справа из 2/3 стола;

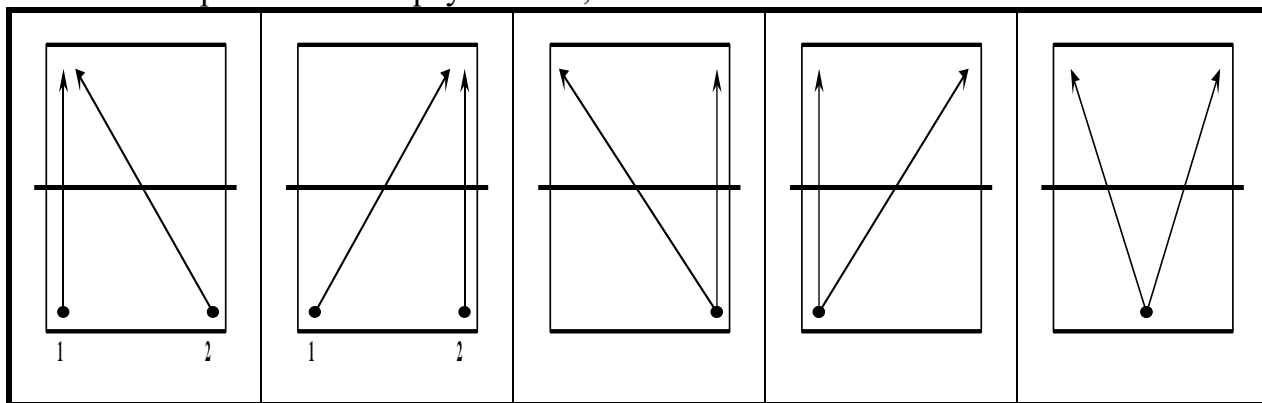
- игра накатом справа из 3-х точек (обратно – через центр);



- игра накатом слева из двух точек;



- игра накатами: треугольник;



- игра по левой диагонали накатами справа и слева;
 - игра срезкой справа из двух точек;
 - игра срезками: треугольник;
11. игру на счет;
 12. топ-спин справа (со способными обучающимися).

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НП–1

3.1. ЗАДАЧИ ЭТАПА НП–1

Задачи этапа НП–1:

- выявление задатков и способностей обучающихся, предрасположенности к настольному теннису;
- привитие обучающимся интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание дисциплинированности;
- улучшение физического развития обучающимся на основе занятий подвижными играми и эстафетами, играми с элементами настольного тенниса, овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»: правильная хватка и стойке теннисиста;
- умение управлять мячом (набивания);
- накат справа.

3.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе технической подготовки новичков лежит умение управлять мячом (набивания). В практике обыденной жизни вне спортивного зала обучающиеся не имеют достаточного опыта двигательной активности, а тем более опыта действий с мячом и ракеткой для настольного тенниса. Основным методом на начальном этапе занятий является многократное повторение набиваний с постепенным усложнением заданий. Это позволяет обучающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой и научиться чувствовать с ними себя свободно. В дальнейшем эти упражнения способствуют более быстрому освоению техники игры в настольный теннис.

Техническая подготовка на этапе НП–1 включает в себя (см. таблицу 19):

1. способы держания ракетки (правильной хватке);
2. (нейтральная) стойка теннисиста;
3. умение управлять мячом (набивания):
 - набивание мячом с отскоком его от пола;
 - ведение мяча на ракетке без падения;
 - набивание мячом на правой стороне ракетки;
 - набивание мячом на левой стороне ракетки;
 - набивание на двух сторонах ракетки;
 - набивание об стенку;
 - набивание на разную высоту;
 - набивание с дополнительным заданием;
 - набивание в парах – «бадминтон»;
 - набивание на ребре ракетки;
4. накат справа:
 - исходное положение для наката справа;
 - имитация наката справа;
 - накат справа по диагонали;
 - накат справа по прямой;
 - техника перемещения при игре справа из двух точек;
 - подача справа накатом;
 - игра накатом справа из двух точек;

- игра накатом справа из 2/3 стола;
5. игра на счет;
6. накат слева (со способными обучающимися).

Таблица 19

План-схема технической подготовки на этапе НП–1

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Способы держания ракетки (правильной хватке)		+	С	С									
2. Стойка теннисиста (нейтральная)			+	С	С								
3. Умение управлять мячом (набивания)	– набивание мячом с отскоком его от пола	+	С										
	– ведение мяча на ракетке без падения	+	+	С									
	– набивание мячом на правой стороне ракетки	+	+	С									
	– набивание мячом на левой стороне ракетки		+	+	С								
	– набивание на двух сторонах ракетки			+	+	С					С		
	– набивание об стенку			+	+	С							
	– набивание на разную высоту				+	+	С						
	– набивание с дополнительным заданием		+	+	+	+	С						
	– набивание в парах – «бадминтон»					+	+	С					
– набивание на ребре ракетки						+	+	С					
4. Накат справа	– исходное положение для НП		+	С									
	– имитация наката справа		+	С	С	С	С	С	С				
	– накат справа по диагонали		+	+	С	С							
	– накат справа по прямой			+	+	С							
	– техника перемещения при игре НП из 2-х точек				+	С	С						
	– подача справа накатом и ее прием		+	+	С		С				С		
	– игра накатом справа из двух точек				+	+	С		С	С			
– игра накатом справа из 2/3 стола					+	+	С						
5. Игра на счет							+	+	С				
6. Накат слева (со способными обучающимися)					+	+	С						

Условные обозначения: + – начало тренировки; С – совершенствование. Совершенствование техники не ограничивается месяцем, помеченным «С», а продолжается на всех последующих месяцах подготовки (символом «С» помечены месяцы, в которых необходимо сделать упор на совершенствование данной техники). Тактическая подготовка на этапе НП–1 не проводится.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НП–2

4.1. ЗАДАЧИ ЭТАПА НП–2

Задачи этапа НП–2:

- выявление задатков и способностей обучающихся, предрасположенности к настольному теннису;
- привитие обучающимся стойкого интереса и потребности к регулярным занятиям настольным теннисом;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- улучшение физического развития обучающихся на основе занятий подвижными играми и эстафетами, играми с элементами настольного тенниса; овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- совершенствование основ техники настольного тенниса: правильной хватки, стойки теннисиста и исходного положения для удара;
- техника отдельных технических приемов: накат, срезка, подача накатом и с нижним вращением;
- основы комбинационной техники и техники перемещений;
- соревновательная подготовка обучающихся;
- выполнение приемных нормативов на период начальной спортивной специализации;
- организация учебно-тренировочного процесса в летний период; расстановка обучающихся по двум основным стилям игры – атакующему и защитному.

4.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает примерно чуть меньше двух третей времени учебно-тренировочного занятия, то есть примерно 50 – 60 минут.

4.2.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка на этапе НП–2 включает в себя (см. таблицу 20):

1. умение управлять мячом (набивания):

- набивание на двух сторонах ракетки;
- набивание об стенку;
- набивание на разную высоту;
- набивание с дополнительным заданием;
- набивание в парах – «бадминтон»;
- набивание на ребре ракетки;

2. накат справа:

- имитация наката справа;
- накат справа по диагонали;
- накат справа по прямой;
- накат справа из левого угла;
- накат справа из средней зоны в середину стола;
- накат справа против подрезки;

3. накат слева:

- исходное положение для наката слева;
- имитация наката слева;
- накат слева по диагонали;

- накат слева по прямой;
 - накат слева против подрезки;
4. умение вращать мяч;
5. срезка справа и слева:
- имитация срезки справа и слева;
 - срезка справа по диагонали;
 - срезка слева по диагонали;
 - срезки справа и слева по прямой;
6. техника подач и их приема:
- подача справа накато́м;
 - подача слева накато́м;
 - прием плоских подач;
 - подача справа с нижним вращением;
 - подача слева с нижним вращением;
 - прием подач с нижним вращением;
7. имитацию перемещений:
- короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек);
 - перемещение при игре из двух углов;
 - разворот в левом углу (игра справа из левого угла);
8. базовые задания комбинационной техники – «Школа»:
- игра накато́м справа из двух точек;
 - игра накато́м справа из 2/3 стола;
 - игра накато́м справа из 3-х точек (обратно – через центр);
 - игра накато́м слева из двух точек;
 - игра накато́ми: треугольник;
 - игра по левой диагонали накато́ми справа и слева;
 - игра срезкой справа из двух точек;
 - игра срезками: треугольник;
9. игру на счет;
10. топ-спин справа (со способными обучающимися).

Совершенствование основ техники настольного тенниса (правильной хватки, стойки теннисиста и исходного положения для удара) проводится при выполнении любого технического задания.

Таблица 20

План-схема технической подготовки на этапе НП–2

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Умение управлять мячом (набивания)	– набивание на двух сторонах ракетки	С	С										
	– набивание об стенку		С	С									
	– набивание на разную высоту			С	С								
	– набивание с дополнительным заданием				С	С							
	– набивание в парах – «бадминтон»					С	С						
	– набивание на ребре ракетки						С	С	С				
2. Накат справа	– имитация наката справа	С											
	– накат справа по диагонали	С											
	– накат справа по прямой	С											
	– накат справа из левого угла	+	С										
	– накат справа из средней зоны в центр			+	С								

Глава 2
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
(ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- техника выполнения топ-спина справа и слева (для нападающих);
- техника выполнения подрезки справа и слева, топ-спина справа (для защитников);
- овладение базовой техникой передвижений (в зависимости от стиля игры);
- основы комбинационной техники: элементарные задания на топ-спины или подрезки, базовые задания игры в накаты, связки из 2 технических приемов;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание физических качеств;
- развитие основ специальных физических качеств: чувства мяча, быстроты передвижений и быстроты реакции;
- формирование перспективной цели (структуры мотивов) и свойств личности необходимых для достижения высоких результатов в настольном теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в городских и областных соревнованиях; изучение правил соревнований;
- овладение теоретическими знаниями;
- выполнение приемных нормативов на период углубленной спортивной специализации.

1. ОБЩИЕ УСТАНОВКИ

1. Провести распределение обучающихся по двум основным стилям игры – нападающему и защитному. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о всесторонней технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля. К концу учебно-тренировочного этапа (период начальной специализации) обучающемуся необходимо овладеть базовой техникой настольного тенниса (всеми основными отдельными техническими приемами) нападающего или защитного стиля игры. Необходимо постепенно уточнять индивидуальный стиль игры.

2. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке комбинационной техники, применять упражнения в парной игре. Обучающемуся необходимо овладеть базовой техникой передвижений. Необходимо постоянно совершенствовать комбинационную технику и работу ног. Проводить соревнования с использованием пройденных технических элементов и комбинаций.

3. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Ознакомить занимающихся с правилами настольного тенниса.

4. Следует проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей (ловкости). Другими словами, необходимо использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорости и точности реакции, быстроты и темпа движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции. Необходимо повышать уровень скоростной и аэробной выносливости. При этом

важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

5. Проводить специальную физическую подготовку.

6. Формировать установку на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. Воспитывать сознательность, организованность, аккуратность, дисциплинированность, стремление к идеалу.

7. Провести вторичный отбор по контрольно-переводным нормативам для перехода на период углубленной спортивной специализации. Организовать учебно-тренировочный процесс в летний период (рекомендуемый перерыв в учебно-тренировочных занятиях – 6 недель).

2. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Основа технической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (период начальной специализации) – это техника выполнения топ-спинов справа и слева – для нападающих, подрезок справа и слева, топ-спина справа – для защитников.

Ставить новую технику необходимо с БКМ, что значительно ускоряет учебно-тренировочный процесс.

Все задания по ТТП должны быть групповыми, разделенными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.

Для обучающихся учебно-тренировочное занятие делится на игру с тренером-преподавателем и игру друг с другом. Основное – игра с тренером-преподавателем. Таким образом, для тренера-преподавателя учебно-тренировочное занятие тоже делится как бы на две части:

- когда он, используя БКМ, отрабатывает технику игры с 1 – 3 (но не более!) обучающимися; остальные обучающиеся – делают одно общее задание;
- когда он ведет групповое учебно-тренировочное занятие и исправляет ошибки всей группы (останавливая игру и делая замечания) или отдельных обучающихся (делая индивидуальные замечания).

Соотношение между этими двумя методиками проведения учебно-тренировочного занятия должно быть в пользу первой, поскольку на данном этапе обучающиеся еще очень нестабильно играют друг с другом и могут выполнить лишь ограниченный набор заданий.

Необходимо широко использовать соревновательный метод тренировок, то есть давать групповые задания на количество (с обязательным подсчетом ударов, серий или ошибок) с выявлением победителей, как в отдельном задании, так и во всей тренировке (тренировочной неделе).

План годового цикла подготовки не приводится, поскольку, начиная с учебно-тренировочного этапа (период начальной специализации), темп освоения обучающимися программы спортивной подготовки очень различается. Сроки ставить неразумно.

К концу учебно-тренировочного этапа (период начальной специализации) необходимо поставить ракетки, соответствующие стилю игры (например, шипы девочкам, которые не обладают достаточной силой, чтобы выполнять топ-спин слева).

2.1. ОРИЕНТИРОВКА ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

2.1.1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

1. Накаты. Совершенствовать технику выполнения наката справа по диагонали и по прямой, из левого угла, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны), наката справа против подрезки. Совершенствовать технику выполнения наката слева по диагонали и по прямой из ближней зоны. Необходимо увеличивать скорость полета мяча при накатах. По силе удара накаты справа должны отличаться от слабого до сильного.

2. Срезки. Овладевать техникой выполнения срезки в движении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению сменой ритма выполнения срезки (быстро – медленно). Преимущественно: срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева. Стремиться к овладению срезкой в дальнюю зону стола и в ближнюю около сетки.

3. Поддачи и их прием. На основе овладения подачей с нижним вращением овладеть подачей справа и слева с нижним боковым вращением. А затем – коротким и длинным подачам. Добиться, чтобы все поддачи подавались из левого угла. Особое внимание обратить на скорость выхода в стойку после подачи. Научить принимать поддачи с боковым вращением. Для защитников особое внимание уделить приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).

4. Топ-спин и подставка. С нападающими необходимо начать изучение топ-спина справа преимущественно из ближне-средней зоны, затем – топ-спина слева. Тренировка заключается в основном в игре по элементарным заданиям с тренером-преподавателем (с постоянным исправлением техники). Научить приему топ-спина подставкой справа и слева. После этого начать овладеть топ-спином справа против срезки средней длины и перекруту. С защитниками изучение топ-спина справа проводить после изучения подрезки против наката.

5. Подрезки. На основе стабильного владения ударами срезкой с защитниками начать изучение подрезки справа против наката, затем – подрезки слева. После этого овладеть подрезками против топ-спинов. Овладевать техникой выполнения подрезки по диагоналям и по прямым в движении с низкой траекторией и стабильно. Научить изменять направление при подрезке. Начать тренировать удар подрезкой с отходом в левый угол при приеме мячей, посланных по центральной линии.

6. Завершающий удар. Включает в себя завершающий удар по свече, накидке и накату.

7. Скидки. Научить сначала имитировать, а потом выполнять на учебно-тренировочном занятии скидки справа и слева.

8. Передвижения. Изучить и совершенствовать все способы передвижения. Для защитников основное внимание уделить длинному передвижению вперед-назад.

9. Игра в паре. Использовать простейшие задания для тренировки парной игры.

2.1.2. КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА

Научится всем основным видам передвижений и отрабатывать их, используя игру накатом справа по базовым заданиям, игру топ-спином справа по элементарным заданиям (для нападающего) и сочетание подрезок и срезок (для защитника).

Кроме этого отрабатываются соединения двух элементов:

- серия срезок + накат;
- подача+накат (игра с БКМ);
- подача+топ-спин справа (игра с БКМ);

- подача, срезка+НП;
- серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны;
- удар справа после серии накатов справа;
- накат слева + удар справа;
- срезка + подставка слева.

2.1.3. ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ТАКТИКА

Повторение и углубление знаний по данной теме этапа НП.

Элементарная тактика выполнения подачи.

Элементарная тактика приема подачи.

Тактика начала атаки накатом.

Тактика выполнения захода в левый угол для игры справа.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.

Выполнять атакующие удары (топ-спины и накаты) средней силы и уметь регулировать силу ударов.

Тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ-спином или накатом (зачем подавать короткую подачу, что потом делать).

Выполнение подставки слева с целью заставить соперника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения атаки, то есть изучение того, куда играть срезкой (место, длина мяча, темп, вращение).

Выбор момента для выполнения завершающего удара после серии ударов накатом (какой мяч нужно бить, нужно ли вкладывать всю силу в удар, надо бить косо или достаточно ударить в центр стола).

Тактика выполнения топ-спина (когда выполнять, зачем выполнять).

Захват инициативы через изменение направления топ-спина.

2.2. СТРУКТУРА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка на периоде начальной спортивной специализации включает в себя:

- задания на многократное выполнение накатов, срезов, топ-спинов справа и слева, накатов по подрезке, подрезок против наката в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны;
- техника топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева;
- техника топ-спина слева – для нападающих;
- техника выполнения перекрута, топ-спина справа по срезке средней длины – для нападающих;
- совершенствование игры по базовым заданиям в накаты и игра в накаты в средней зоне, игра в накаты на точность и скорость;
- совершенствование игры в срезки;
- накат против подрезки;
- техника подрезки против наката – для защитников;
- техника подрезки топ-спина – для защитников;
- основы техники выполнения скидки справа и слева;
- игру с БКМ;
- техника выполнения завершающего удара справа;
- основы игры в паре;

- умение вращать мяч, отработка техники подач и их приема (игра с БКМ);
- базовая техника перемещений;
- отработка соединений двух технических элементов (связки);
- тактические задания;
- игру на счет.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СС–1

3.1. ЗАДАЧИ ЭТАПА СС–1

Задача для нападающих:

- основы техники выполнения топ-спина справа (особое внимание – вращению мяча).

Задачи для защитников:

- основы техники выполнения подрезки справа и слева против наката (особое внимание – вращению мяча);
- техника длинного перемещения вперед-назад.

Задачи для игроков любого стиля:

- дальнейшее совершенствование основ техники настольного тенниса: правильной хватки и стойки теннисиста;
- базовая техника перемещений: выход в стойку после выполнения подачи, короткое перемещение при игре из двух точек, перемещение при игре из двух углов, перемещение при игре по короткому мячу, разворот в левом углу и скрестный шаг;
- основные вращения мяча и совершенствование умения вращать мяч при срезке и подачах с нижним и нижним боковым вращением;
- совершенствование техники наката и срезки – задания на многократное выполнение этих технических приемов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра обучающихся друг с другом);
- совершенствование игры в накаты по базовым заданиям;
- связки из 2 различных технических элементов;
- совершенствование подач справа и слева накатом и с нижним вращением; техника подачи справа и слева с нижним боковым вращением; совершенствование приема подач, особенно с боковым вращением;
- развитие физических качеств: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;
- развитие специальных физических качеств; в основном – быстроты реакции;
- воспитание сознательности, организованности, аккуратности, дисциплинированности, стремления к идеалу;
- участие в городских или областных соревнованиях; выполнение норматива 1 юношеского спортивного разряда; ведению спортивного дневника;
- овладение теоретическими знаниями: техника наката, срезки, топ-спина справа, подрезки справа и слева; основные правила игры в настольный теннис; история и терминология настольного тенниса; девять принципов выполнения удара (и основной из них);
- организация учебно-тренировочного процесса в летний период.

3.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка на этапе СС–1 включает в себя:

- задания на многократное выполнение накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра друг с другом);
- техника игры топ-спином справа (игра с тренером-преподавателем) – для нападающих;
- техника подрезки справа и слева против наката (игра с тренером-преподавателем) – для защитников;
- совершенствование игры в накаты по базовым заданиям (игра друг с другом или с тренером-преподавателем);
- игра накатами в средней зоне (игра с тренером-преподавателем или друг с другом);
- совершенствование игры в срезки (игра друг с другом или с тренером-преподавателем);
- умение вращать мяч, отработка техники подач и их приема (игра с БКМ);
- базовая техника перемещений;
- отработка соединений двух технических элементов (связки);
- игру на счет.

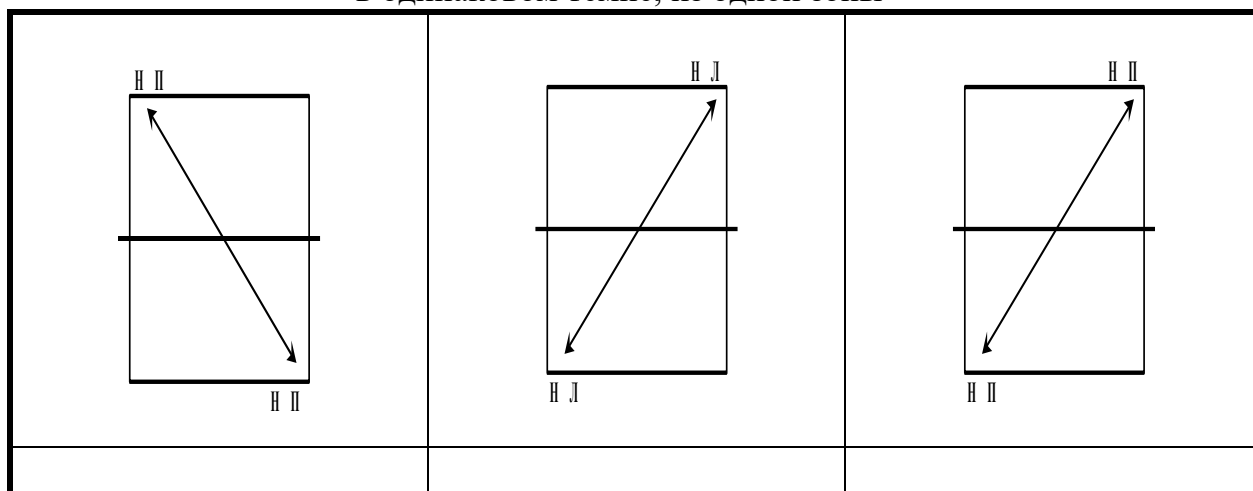
3.2.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

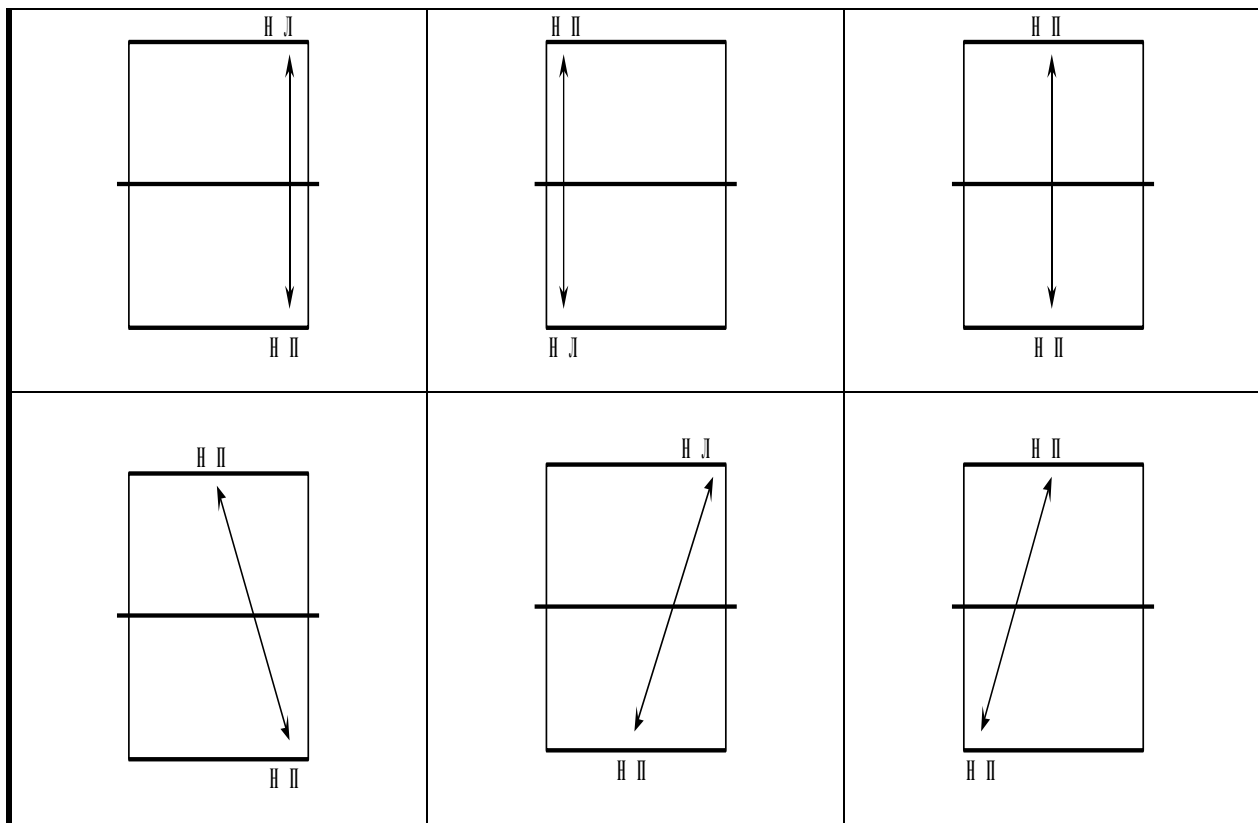
1. Задания на многократное выполнение накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра друг с другом)

Эти задания входят в игровую разминку и основную часть. Они улучшают технику движения и чувство мяча в начале учебно-тренировочного занятия.

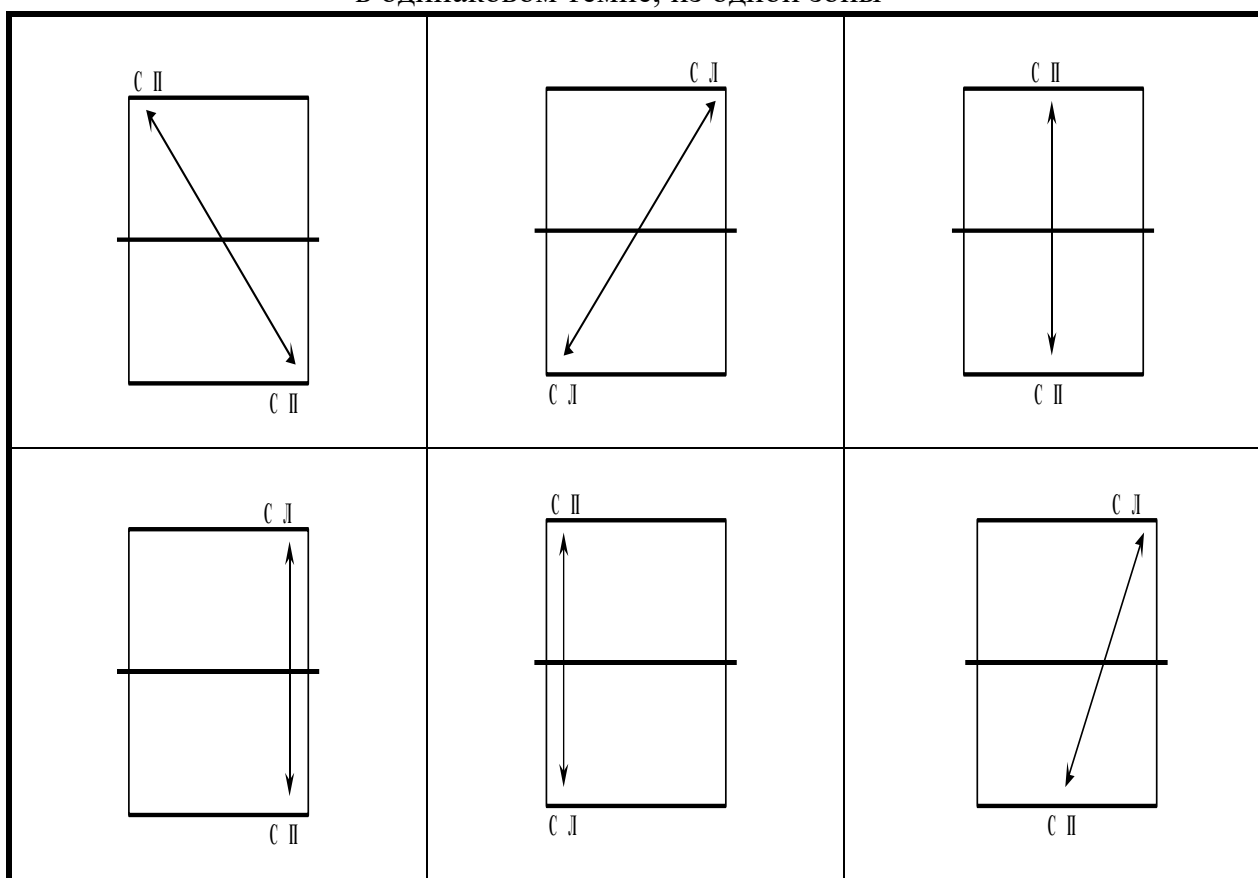
Нападающие больше отрабатывают накаты, а защитники – срезки. Соотношение времени для нападающих: 80% – накаты, 20% – срезки (каждое пятое задание – это задание на срезки). Соотношение времени для защитников: 60% – срезки, 40% – накаты (каждые два из пяти заданий – это задания на накаты).

Задания на многократное выполнение накатов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны





Задания на многократное выполнение срезок в одном направлении,
в одинаковом темпе, из одной зоны



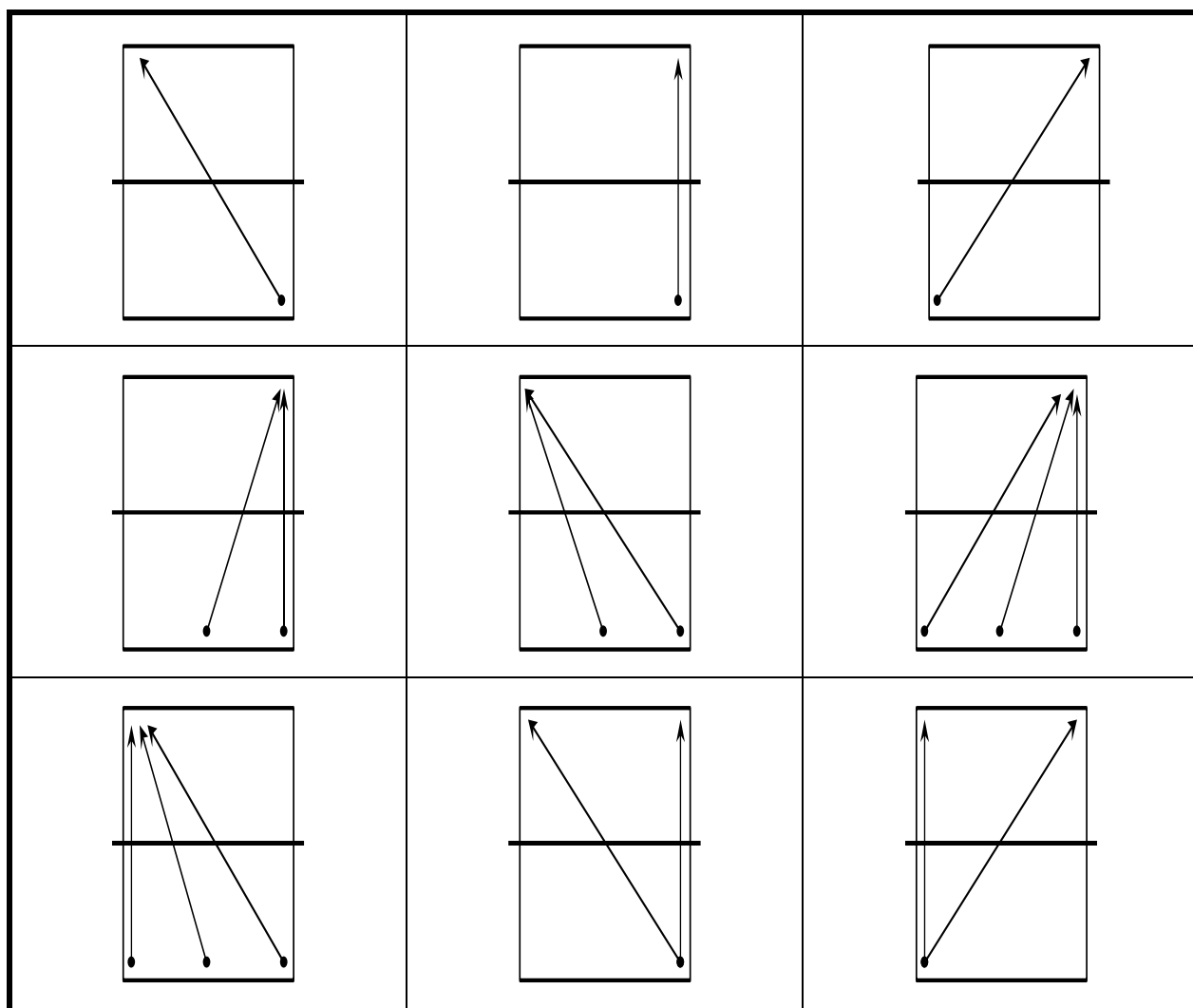
2. Техника игры топ-спином справа (игра с тренером-преподавателем) – для нападающих

Включает в себя:

- имитацию топ-спина справа;
- топ-спин справа по диагонали;
- топ-спин справа по прямой;
- топ-спин справа из левого угла;
- топ-спин справа против подрезки.

Отличия топ-спина справа от наката: больший замах (рука больше выпрямляется), движение выполняется не в мяч, а по касательной. Топ-спин выполняется за счет сцепления с накладкой. Важно при выполнении топ-спина не прижимать руку к туловищу. Во время удара по мячу должны активно работать кисть и предплечье (быстро согнуть руку в локте). При выполнении топ-спина справа важно, чтобы одновременно с ударом был выполнен перенос тяжести с позади стоящей правой ноги на левую ногу. После выполнения топ-спина справа важно занять основную стойку (руку необходимо сразу опустить вниз, а не держать ее у головы).

В начале – игра только с тренером-преподавателем по заданиям.



3. Техника подрезки справа и слева против наката (игра с тренером-преподавателем) – для защитников

Овладение защитной подрезкой справа (для защитников) включает в себя:

- имитацию защитной подрезки справа;
- подрезку справа из правого угла;
- подрезку справа из центра стола;
- подрезку справа из двух точек.

Овладение защитной подрезкой слева (для защитников) включает в себя:

- имитация защитной подрезки слева;
- подрезка слева по диагонали;
- подрезка слева в центр стола.

Кроме того, есть четыре задания на перемещение приставным шагом и длинные перемещения вперед-назад:

- треугольник подрезками (передвижение приставными шагами);
- чередование подрезки слева и срезки справа (передвижение вперед-назад);
- чередование подрезки справа и срезки слева (передвижение вперед-назад);
- чередование подрезки справа и срезки справа (передвижение вперед-назад).

В начале – игра только с тренером-преподавателем по заданиям.

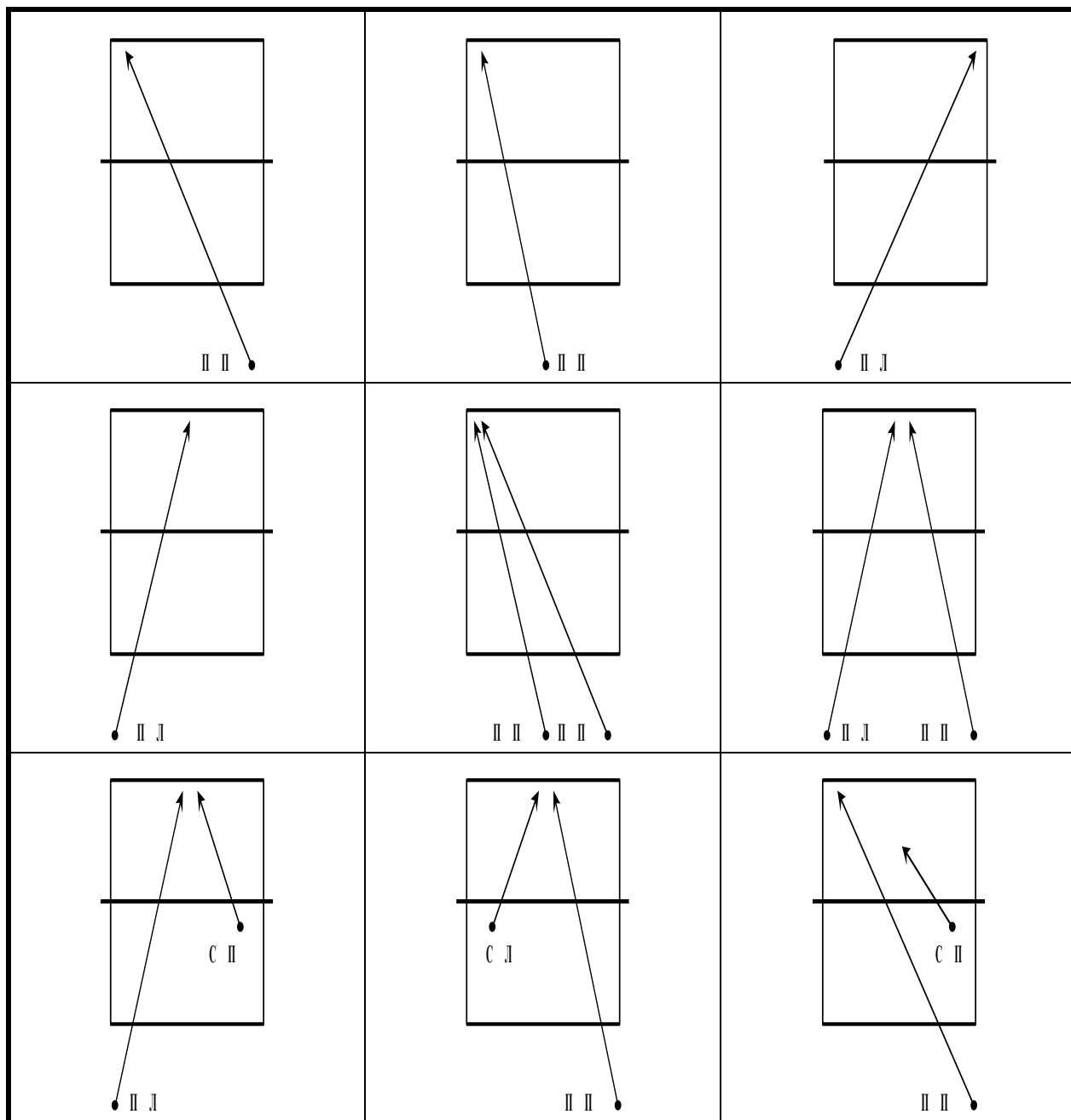
Подрезка выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или игровой поверхности стола.

Подрезка справа выполняется правой стороной ракетки из правосторонней стойки. Руку с ракеткой отвести для замаха назад-вверх до уровня плеча, а потом движением сверху-вниз-вперед ударить по мячу. Ноги при этом согнуть в коленях, как бы выполняя полуприсед. В момент удара вес тела переносится с правой ноги на левую. Ударить надо нижней половиной ракетки по нижней правой части мяча. Удар осуществляется за счет активной работы кисти и предплечья, а также ног и туловища.

При подрезке слева игрок может располагаться почти лицом к столу и отражать этим приемом мячи с большей площади стола. При подрезке слева игрок располагается вполборота влево к столу, левая нога находится позади правой. При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому надо развернуться влево, а правую руку с ракеткой отвести для замаха к левому плечу. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху-вниз-вперед, вес тела переносится с левой ноги на правую. Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по нижней левой части мяча. Необходимо следить за правильным углом наклона ракетки, который существенно влияет на траекторию полета мяча и точность попадания на стол.

Советы при выполнении подрезки:

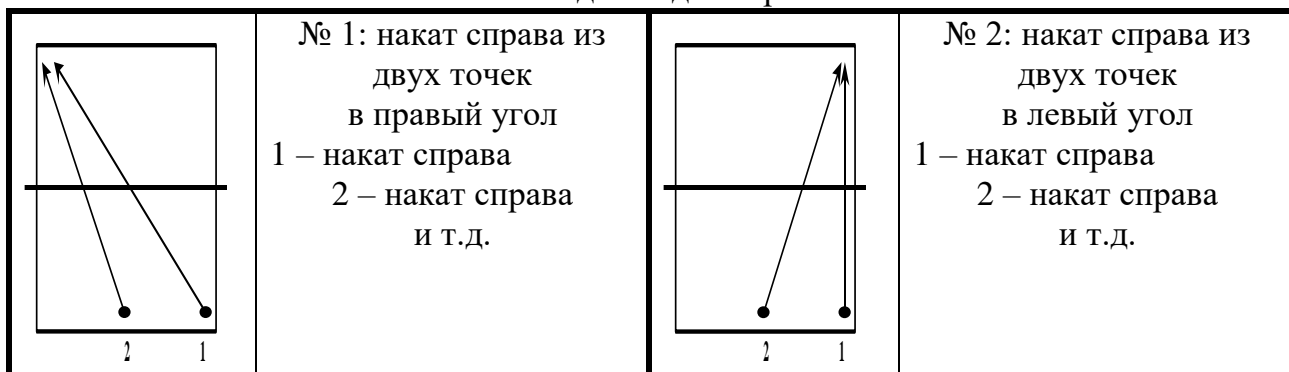
- помнить о правильном исходном положении у стола перед началом выполнения подрезки;
- при подрезке справа следить, чтобы во время замаха рука с ракеткой не поднималась выше уха и не отводилась слишком далеко назад за спину (это снижает скорость ударного движения руки);
- выполнять подрезку сбоку от себя (не слишком далеко от туловища и не перед животом), руку чуть согнуть на линии плеч;
- выбирать нужный угол наклона ракетки при ее подведении к летящему мячу с учетом силы его вращения и скорости полета;
- во время выполнения удара по мячу основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая обеспечивает придание мячу сильного нижнего вращения.



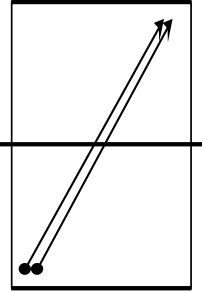
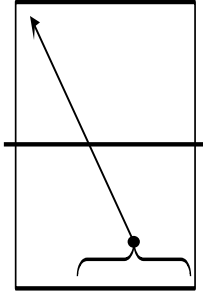
4. Совершенствование игры в накаты по базовым заданиям (игра друг с другом или с тренером-преподавателем)

Необходимо совершенствовать игру в накаты по прямым и по диагоналям, одновременно с техникой передвижений (перемещение при игре из двух точек, из двух углов, разворот в левом углу).

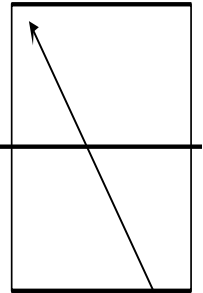
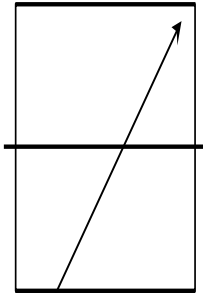
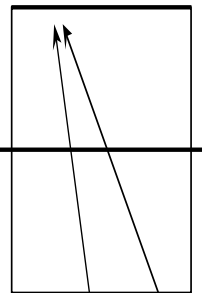
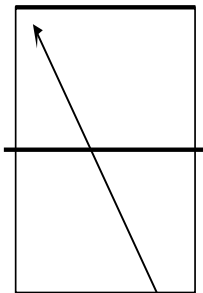
Базовые задания для игры в накаты



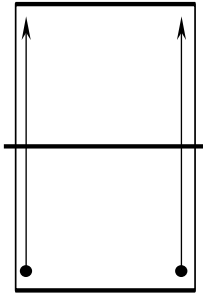
	<p>№ 3: накат слева из двух точек в правый угол 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 4: накат слева из двух точек в левый угол 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.</p>
	<p>№ 5: треугольник накатами в правый угол 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 6: треугольник накатами в левый угол 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.</p>
	<p>№ 7: накат справа из трех точек в левый угол 1,2,3,4 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 8: накат справа из трех точек в правый угол 1,2,3,4 – накат справа и т.д.</p>
	<p>№ 9: восьмерка накатами по диагоналям 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 10: восьмерка накатами по прямым 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.</p>
	<p>№ 11: разворот в левом углу 1 – накат слева 2 – накат справа (из левого угла) 3 – накат справа (из центра) и т.д.</p>		<p>№ 12: разворот в левом углу с игрой из правого угла 1 – накат слева 2,3,4 – накат справа и т.д.</p>

 <p>1 2</p>	<p>№ 13: накат справа и накат слева по левой диагонали 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.</p>	 <p>1</p>	<p>№ 14: накат справа с 2/3 стола 1 – накат справа и т.д.</p>
---	--	--	---

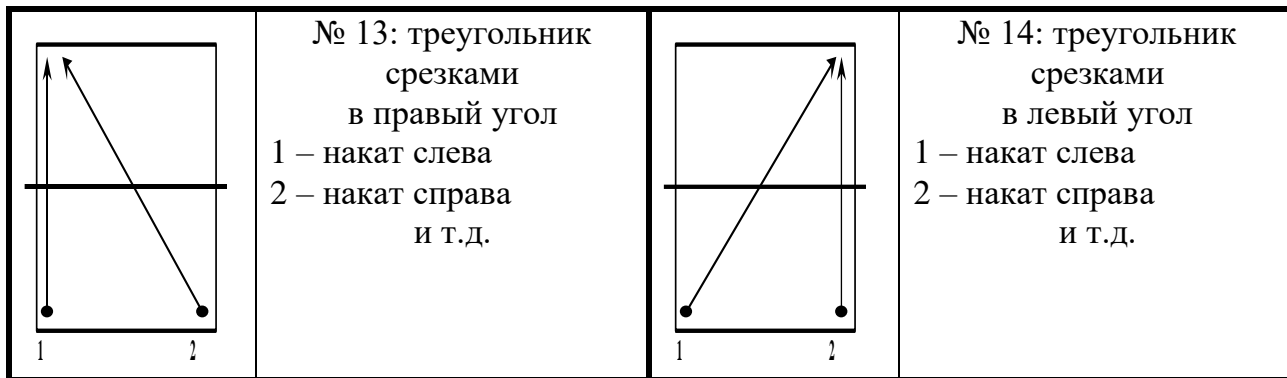
5. Игра накатами в средней зоне (игра с тренером-преподавателем или друг с другом)

 <p>1</p>	<p>№ 1: накат справа из средней зоны по диагонали 1 – накат справа и т.д. Начинать очко набросом (без подачи). Партнер играет в средней зоне.</p>	 <p>1</p>	<p>№ 2: накат справа из средней зоны по обратной диагонали 1 – накат справа и т.д. Начинать очко набросом (без подачи). Партнер играет в средней зоне.</p>
 <p>2 1</p>	<p>№ 3: накат справа из средней зоны из двух точек (играть ближе к центру, не косо) и т.д. Начинать очко набросом (без подачи). Партнер играет в средней зоне.</p>	 <p>1</p>	<p>№ 4: накат справа с постепенным отходом в среднюю зону 1 – накат справа и т.д. Начинать очко с подачи накатам. Партнер играет аналогично.</p>

6. Совершенствование игры в срезки (игра друг с другом или с тренером-преподавателем)

 <p>1 2</p>	<p>№ 1: восьмерка срезками по диагоналям 1 – срезка слева 2 – срезка справа и т.д.</p>	 <p>1 2</p>	<p>№ 2: восьмерка срезками по прямым 1 – срезка слева 2 – срезка справа и т.д.</p>
---	--	--	--

	<p>№ 3: срезка слева в три точки 1 – срезка слева и т.д.</p>		<p>№ 4: срезка справа в три точки 1 – срезка справа и т.д.</p>
	<p>№ 5: срезки в две точки 1 – срезка слева 2 – срезка справа и т.д.</p>		<p>№ 6: срезки в центр стола 1 – срезка слева 2 – срезка справа 3 – срезка справа и т.д.</p>
	<p>№ 7: срезки справа из трех точек 1,2,3,4 – срезка справа и т.д.</p>		<p>№ 8: срезки по прямым 1 – срезка слева 2 – срезка справа 3 – срезка справа и т.д.</p>
	<p>№ 9: срезки по диагоналям 1 – срезка слева 2,3,4 – срезка справа и т.д.</p>		<p>№ 10: срезки с разворотом 1 – срезка слева 2 – срезка справа и т.д.</p>
	<p>№ 11: срезка слева по всему столу (на реакцию) 1 – срезка слева и т.д.</p> <p>Партнер играет срезками со всего стола.</p>		<p>№ 12: срезка справа по всему столу (на реакцию) 1 – срезка справа и т.д.</p> <p>Партнер играет срезками со всего стола.</p>



7. Умение вращать мяч, отработка техники подач и их приема (игра с БКМ)

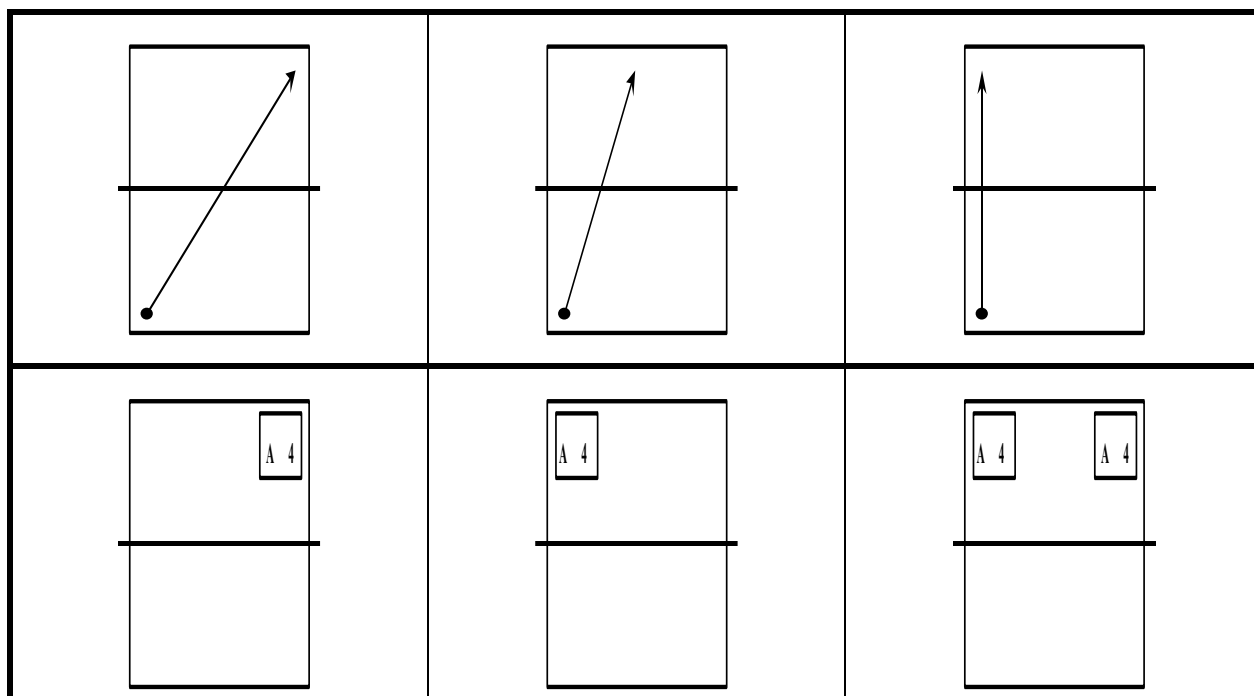
Включает в себя:

- специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч;
- совершенствование подач накатом и с нижним вращением;
- подачи справа и слева с нижним боковым вращением;
- прием подач.

Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч:

- вращение мяча на столе с БКМ;
- подача «бумеранг»;
- набивание с вращением мяча (например, два удара – без вращения, один – с вращением).

Совершенствование подач накатом и с нижним вращением, а также отработку подач справа и слева с нижним боковым вращением проводить только с использованием БКМ. Отработка подач одним или несколькими мячами является крайне неэффективной. При обработке подач тренировать подачи в трех направлениях, а затем – на точность (в листки формата А4).



Для защитников особое внимание уделить приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).

8. Базовая техника перемещений

Техника перемещений включает в себя:

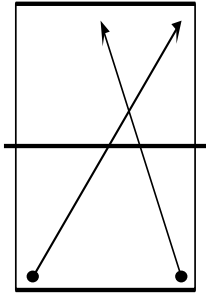
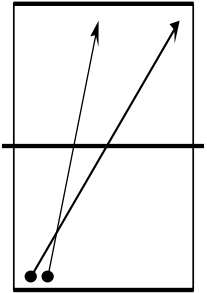
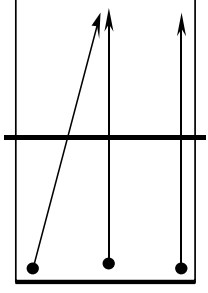
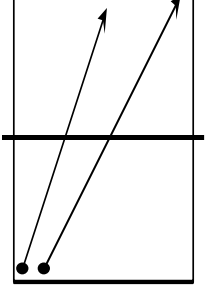
- выход в стойку после выполнения подачи;
- короткое перемещение при игре из двух точек;
- длинное перемещение вперед-назад (для защитников);
- перемещение при игре из двух углов;
- перемещение при игре по короткому мячу;
- разворот в левом углу и скрестный шаг;
- перемещение влево при игре подрезкой из центра стола (для защитников).

Тренировка включает:

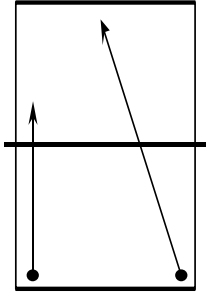
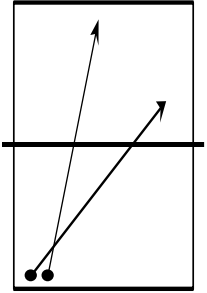
- собственно имитацию этих передвижений;
- СФП на эти передвижения;
- задания по базовой и комбинационной технике;
- имитацию тактических комбинаций.

9. Отработка соединений двух технических элементов (связки)

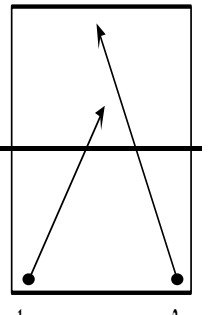
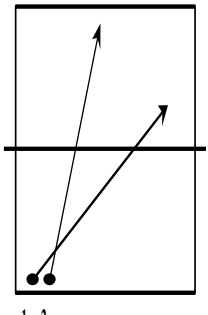
9.1. Серия срезок + накат

 <p>1 2</p>	<p>№ 1</p> <p>1 – две СЛ 2 – НП из правого угла</p> <p>Далее – игра в накаты по правой диагонали.</p>	 <p>1,2</p>	<p>№ 2</p> <p>1 – серия СЛ 2 – НП из левого угла</p>
 <p>2 3 1</p>	<p>№ 3</p> <p>1 – срезка справа 2 – срезка слева 3 – накат справа по срезке</p> <p>Далее – произвольная игра.</p>	 <p>2,1</p>	<p>№ 4</p> <p>1 – серия срезок слева 2 – накат слева (в центр)</p> <p>Далее – произвольная игра.</p>

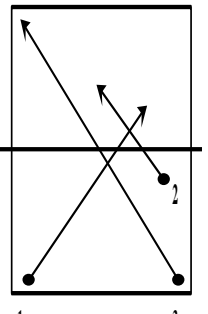
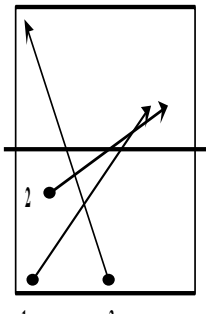
9.2. Поддача+накат (игра с БКМ)

 <p>1 2</p>	<p>№ 1</p> <p>1 – поддача слева 2 – НП из правого угла</p>	 <p>1,2</p>	<p>№ 2</p> <p>1 – поддача слева 2 – НП из левого угла</p>
--	--	---	---

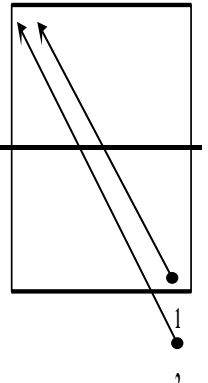
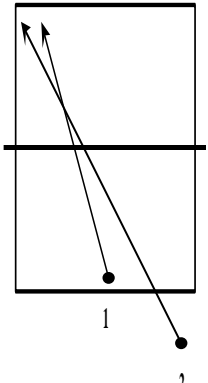
9.3. Поддача+топ-спин справа (игра с БКМ)

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – подача справа 2 – НП из правого угла</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – подача справа 2 – ТП из левого угла</p>
--	--	---	---

9.4. подача, срезка+НП (сначала с тренером-преподавателем)

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – подача справа 2 – срезка справа 3 – накат справа</p> <p>Далее – игра в накаты по правой диагонали.</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – подача справа 2 – срезка слева 3 – накат справа (из центра)</p> <p>Далее – игра в накаты по правой диагонали (в средней зоне).</p>
--	--	---	--

9.5. Серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – серия (4–5 ударов) НП из ближней зоны 2 – серия (2–3 ударов) НП из средней зоны</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – серия из 4 НП из ближней зоны 2 – НП из средней зоны (до конца розыгрыша очка)</p>
--	---	---	--

10. Игра на счет

Включает:

- игру на счет с использованием пройденных технических приемов и комбинаций;
- тренировочные игры на счет (во время групповых учебно-тренировочных занятий);
- тренировочные турниры.

3.2.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка на этапе СС–1 включает элементарную тактику:

- повторение и углубление материала этапа НП;
- выполнения подачи (выбор вида подачи и места);
- выполнения приема подач (каким ударом и куда принимать);
- выполнения наката по срезке (по каким мячам);

- выполнения захода для игры справа из левого угла (когда заходить, для чего, что нужно выполнить перед заходом).

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СС–2

4.1. ЗАДАЧИ ЭТАПА СС–2

Задачи для нападающих:

- основы техники выполнения топ-спина слева (включая его прием подставкой слева);
- совершенствование техники выполнения топ-спина справа (перекрут, топ-спин справа по срезке средней длины);
- накат против подрезки.

Задачи защитников:

- основы техники выполнения топ-спина справа;
- основы техники выполнения подрезки справа и слева против топ-спина;
- совершенствование подрезки справа и слева против наката и связанных с ними перемещений.

Задачи для игроков любого стиля:

- подставка справа и слева против топ-спина;
- основы техники выполнения скидки справа и слева;
- техника выполнения быстрых длинных и коротких подач справа и слева (быстрая длинная плоская подача справа, короткая подача справа и слева с нижним вращением);
- техника выполнения завершающего удара;
- основы игры с БКМ;
- основы игры в паре;
- имитация тактических комбинаций;
- заложить основу тактической подготовки;
- развитие физических качеств: скорость, анаэробные возможности и скоростно-силовые качества, координация;
- развитие специальных физических качеств;
- воспитание сознательности, организованности, аккуратности, дисциплинированности, стремления к идеалу;
- участие в городских и областных соревнованиях; выполнение норматива 3 спортивного разряда; ведение спортивного дневника; изучение обязанностей судьи и правил поведения во время соревнований; основное – привить интерес к соревнованиям;
- овладение теоретическими знаниями: личная гигиена, профилактика травм, спортивный режим, девять принципов выполнения удара, правильная подача;
- выполнение приемных нормативов на период углубленной спортивной специализации (осуществление вторичного отбора);
- организация учебно-тренировочного процесса в летний период.

4.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка на этапе СС–2 включает в себя:

- задания на многократное выполнение накатов, срезок, топ-спинов справа и слева, накатов по подрезке, подрезок против наката в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра друг с другом);
- совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева (игра друг с другом или с тренером-преподавателем);
- техника топ-спина слева (игра с тренером-преподавателем) – для нападающих;
- техника выполнения перекрута, топ-спина справа по срезке средней длины – для нападающих;
- игру по базовым заданиям в накаты и игра в накаты в средней зоне;
- накаты на точность и скорость;
- совершенствование игры в срезки;
- накат против подрезки;
- совершенствование техники подрезки против наката – для защитников;
- подрезка топ-спина (игра с тренером-преподавателем) – для защитников;
- основы техники выполнения скидки справа и слева;
- игру с БКМ;
- техника выполнения завершающего удара справа;
- основы игры в паре;
- умение вращать мяч, отработка техники подач и их приема (игра с БКМ);
- совершенствование базовой техники перемещений;
- отработка соединений двух технических элементов (связки);
- тактические задания;
- игру на счет.

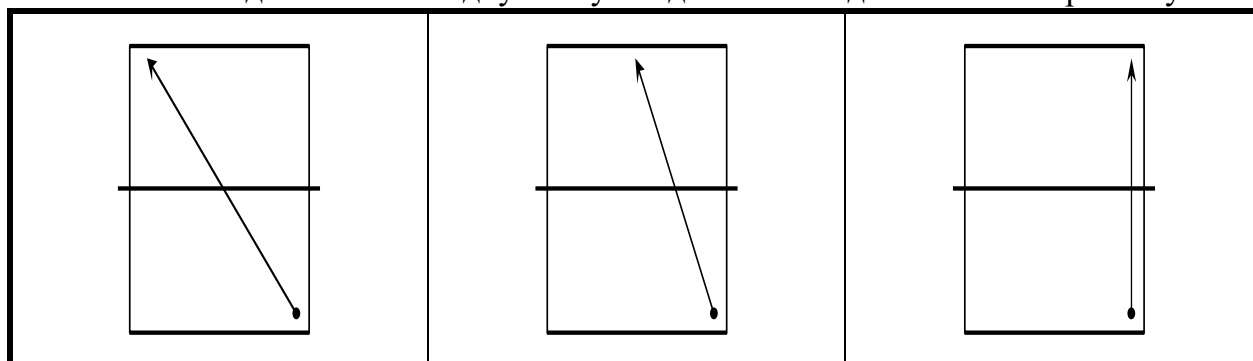
4.2.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Задания на многократное выполнение накатов, срезок, топ-спинов справа и слева, накатов по подрезке, подрезок против наката в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра друг с другом)

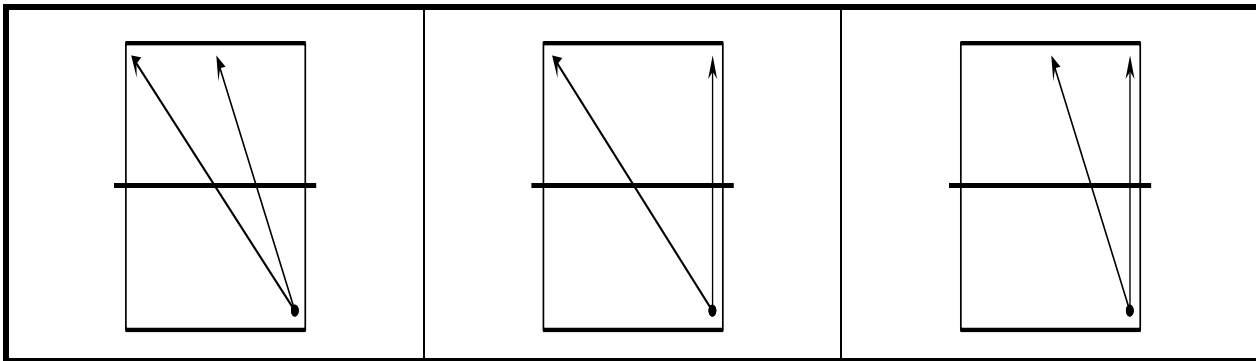
Эти задания входят в игровую разминку и улучшают чувство мяча в начале учебно-тренировочного занятия (сами задания смотри на этапе СС–1).

2. Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева (игра друг с другом или с тренером-преподавателем)

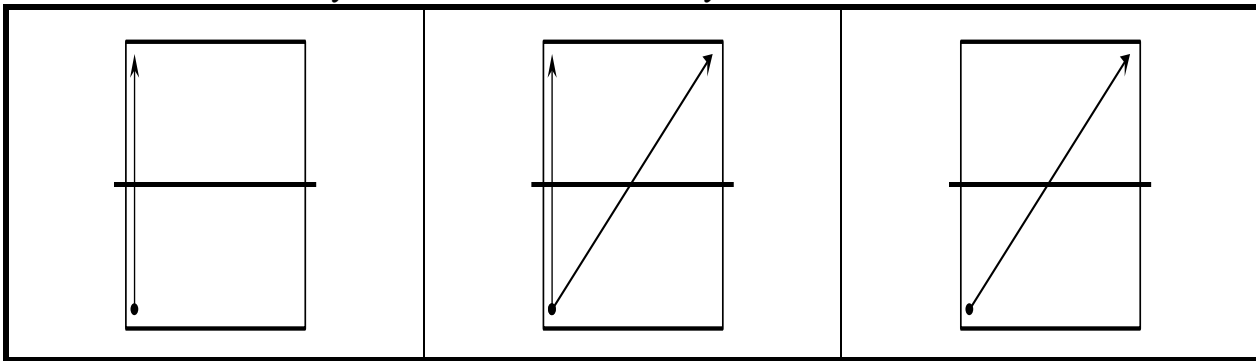
2.1. ТП из одной точки в одну точку. Подставка из одной точки в правый угол



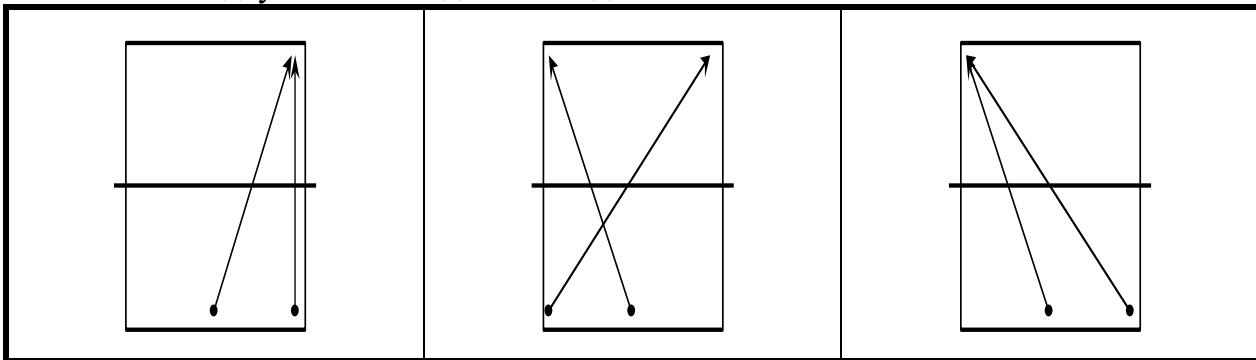
2.2. ТП из правого угла в две точки. Подставка из двух точек в правый угол



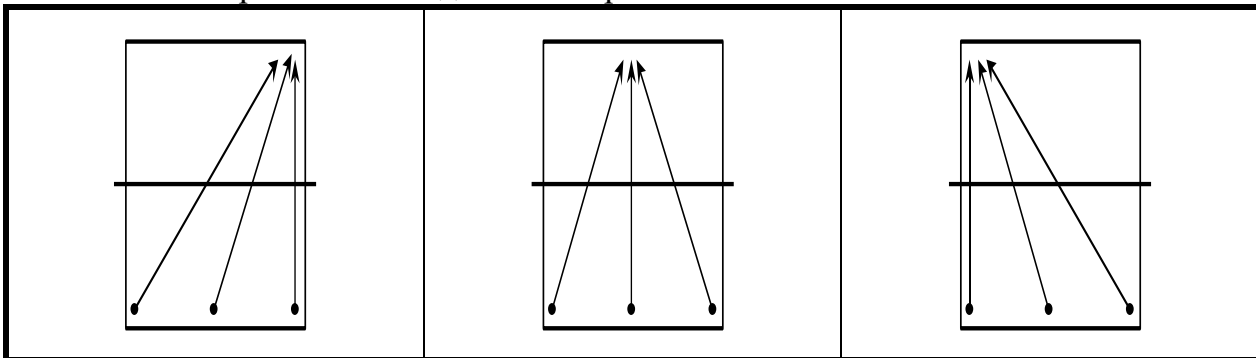
2.3. ТП из левого угла. Подставки в левый угол



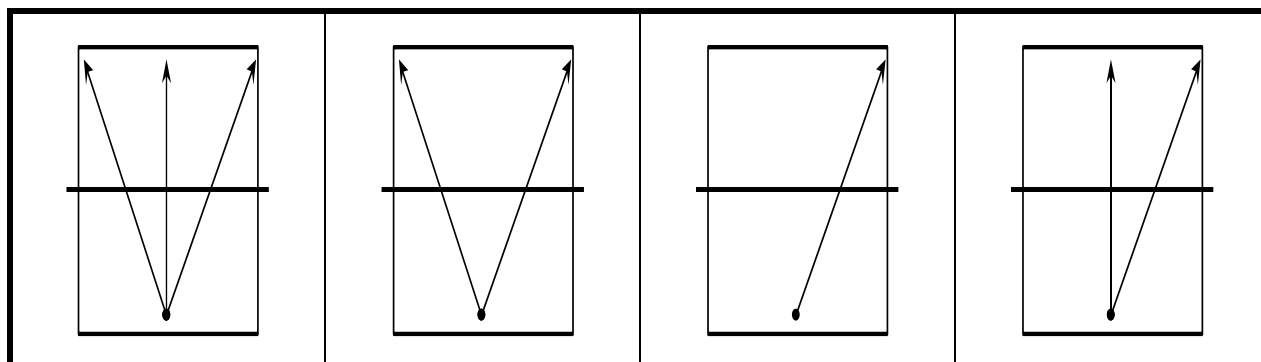
2.4. ТП из двух точек. Подставки в две точки



2.5. ТП из трех точек. Подставки в три точки



2.6. ТП из центра. Подставки в центр



3. Техника топ-спина слева (игра с тренером-преподавателем) – для нападающих

Включает в себя:

- игру по левой диагонали в ближней зоне (против подставки);
- игру по левой диагонали в средней зоне (против подставки);
- игру по левой диагонали против срезки (с БКМ).

4. Техника выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины – для нападающих

Отличия в технике выполнения следующие. При перекруте в средней зоне корпус работает больше. При выполнении топ-спина по срезке движение руки вверх больше, ракетка больше открывается, важно хорошо завращать мяч. Применяются простые задания:

- игра в перекруты в средней зоне (первый мяч набрасывается);
- с БКМ отработка ТП по срезке.

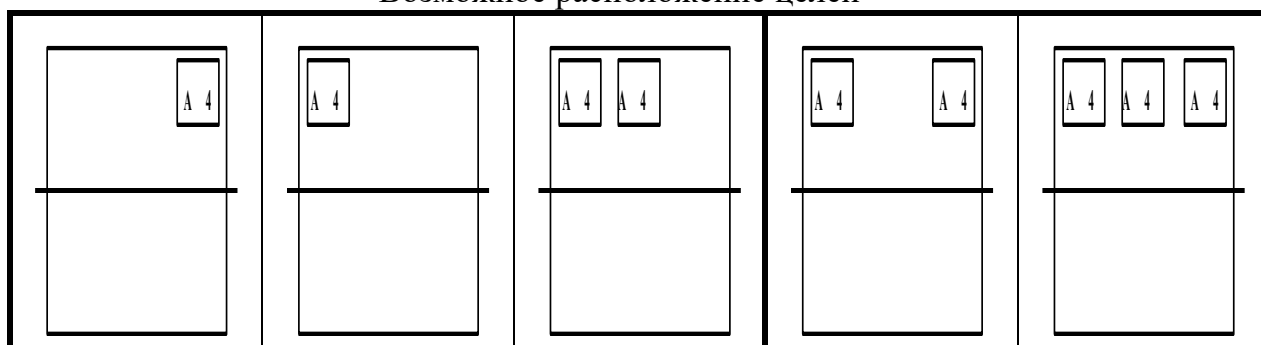
5. Игра по базовым заданиям в накаты и игра в накаты в средней зоне
См. программу этапа СС–1.

6. Накаты на точность и скорость

6.1. Накаты на точность

Отрабатывается умение попадать в нужную треть стола.

Возможное расположение целей



6.2. Накаты на скорость

Включает игру в накаты по базовым заданиям. Цель – выполнить задания с большей скоростью, чем при отработке техники по этим же заданиям.

7. Совершенствование игры в срезки

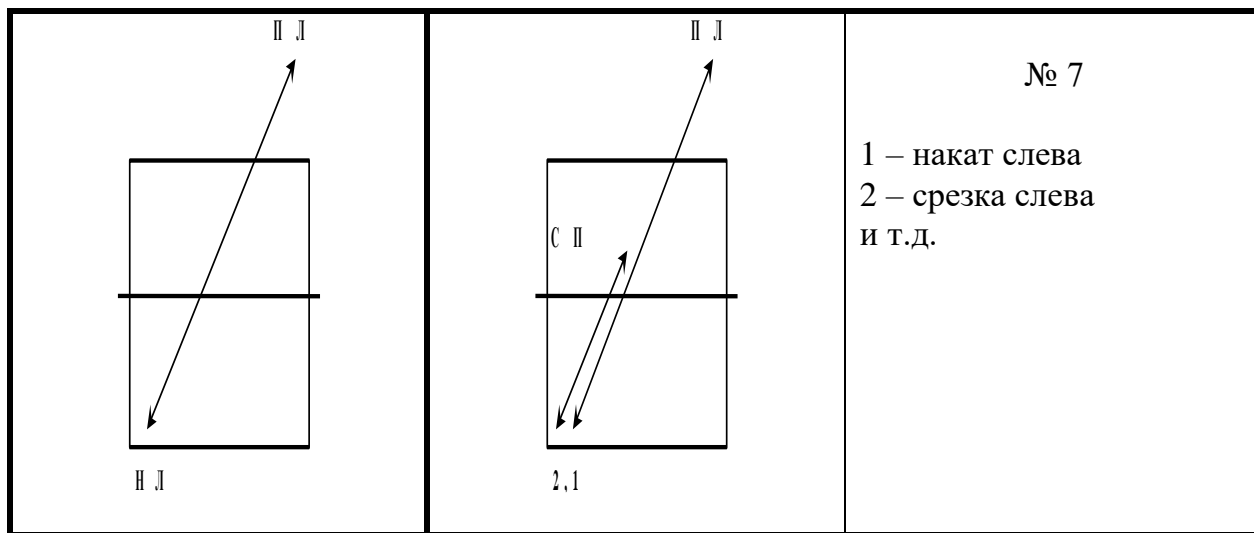
См. программу этапа СС–1.

Добавляются задания на чередование короткой и длинной срезки.

			<p>№ 3</p> <p>1 – несколько (3–4) коротких срезок 2 – длинная срезка</p>
--	--	--	--

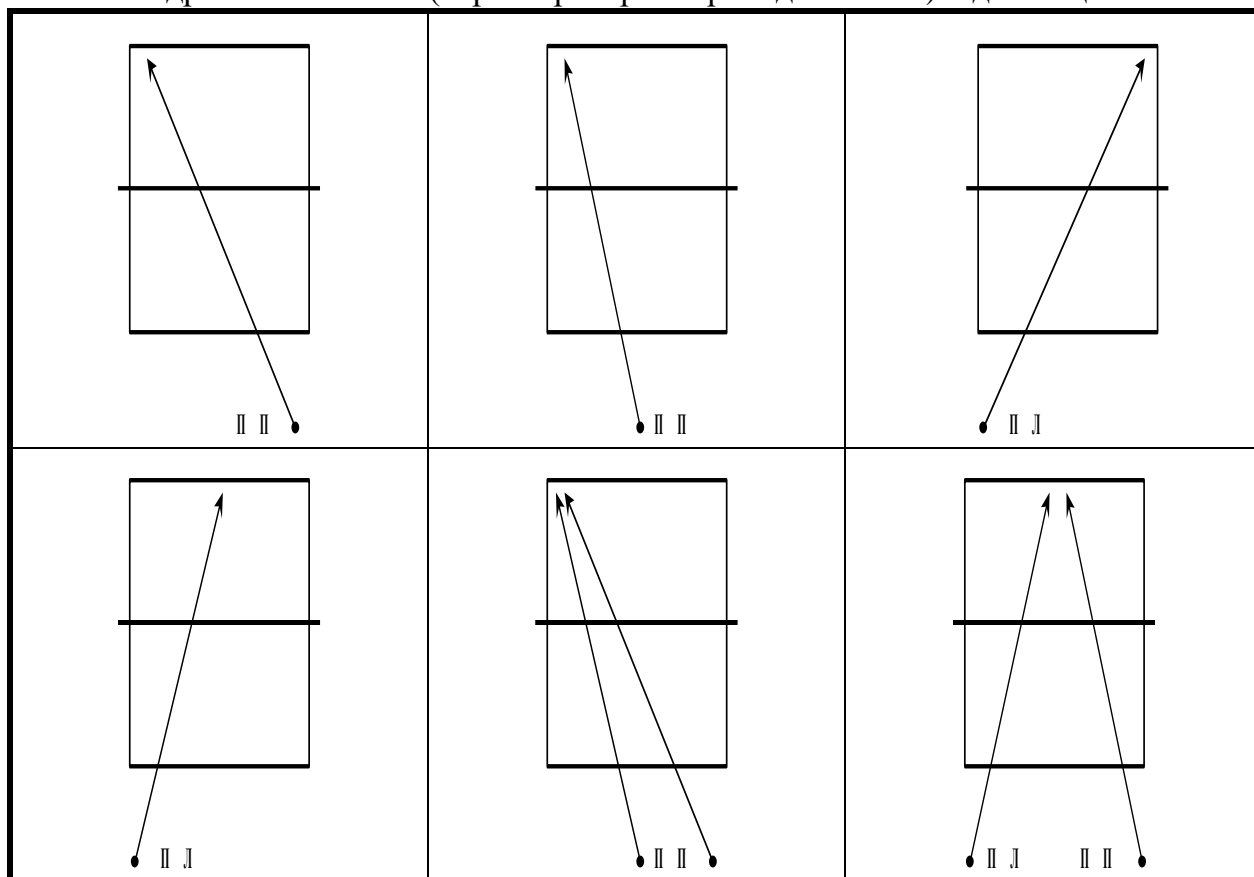
8. Накат против подрезки

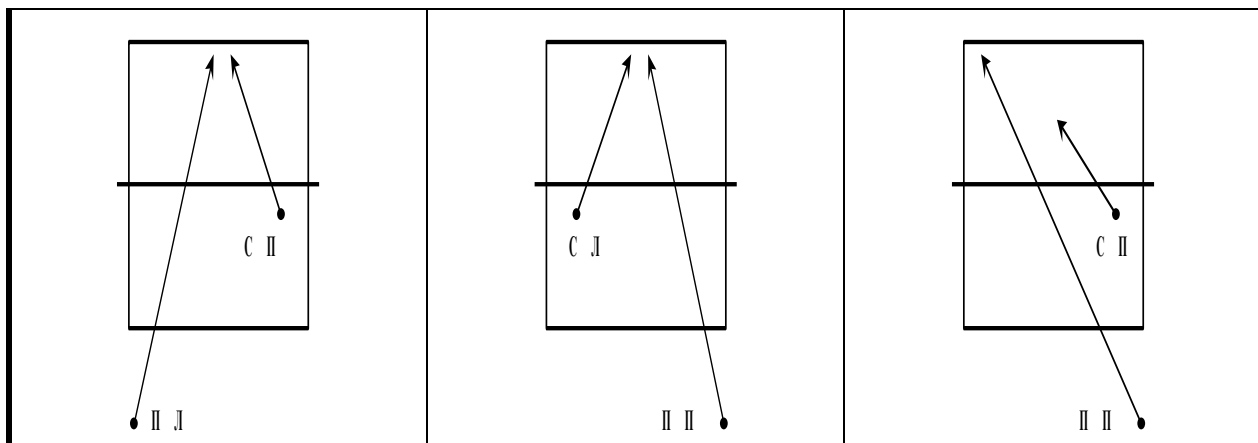
	<p>№ 4</p> <p>1 – накат справа 2 – срезка справа и т.д.</p>		<p>№ 5</p> <p>1 – накат справа 2 – срезка справа и т.д.</p>



9. Совершенствование техники подрезки против наката – для защитников
См. программу этапа СС–1. Только теперь игра обучающихся друг с другом, а не тренером-преподавателем. См. также задания предыдущего пункта.

10. Подрезка топ-спина (игра с тренером-преподавателем) – для защитников





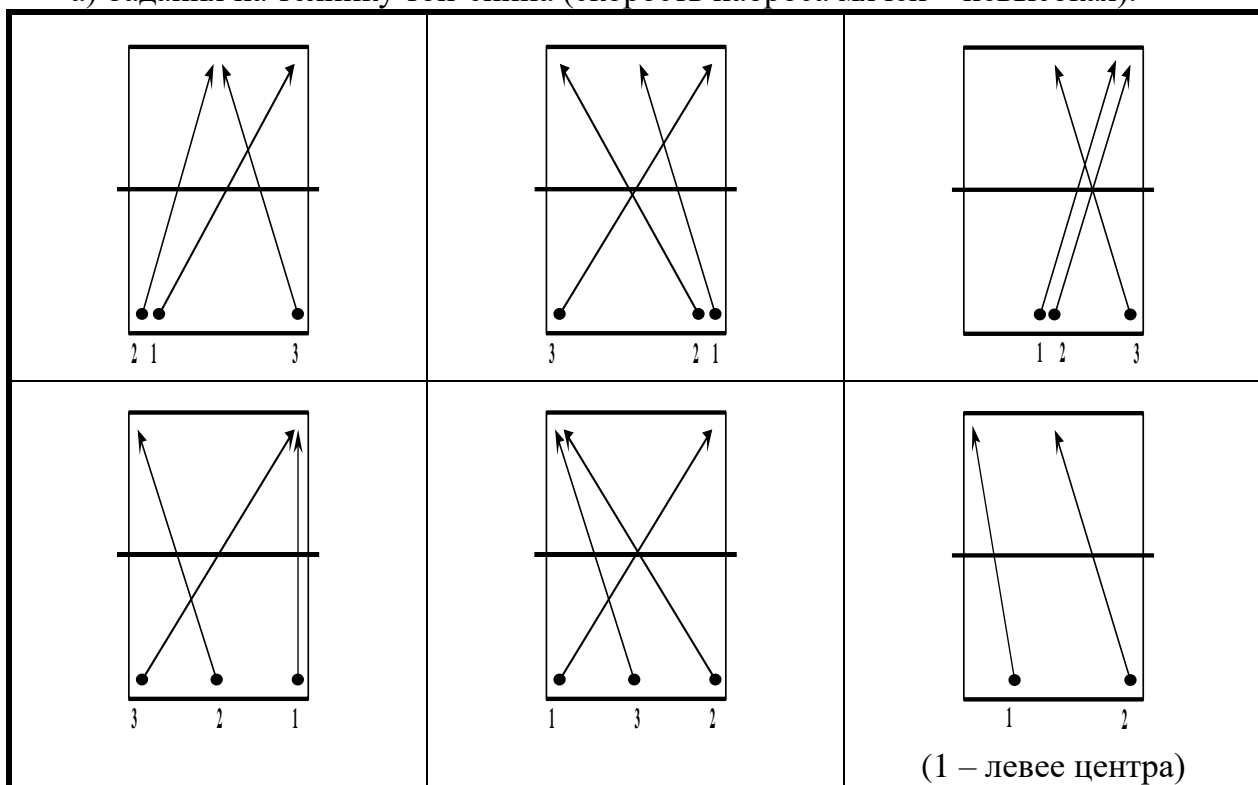
11. Основы выполнения скидки справа и слева

Включает в себя:

- техника выполнения скидок и имитацию, связь техники движения руки с движением ног;
- отработка с БКМ;
- отработка в игре у стола.

12. Игра с БКМ

а) Задания на технику топ-спина (скорость наброса мячей – невысокая).



б) Задания на точность (с применением целей).

Расположение целей – см. пункт 6.

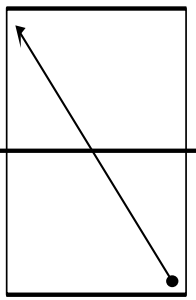
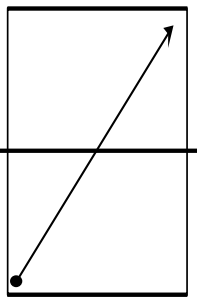
13. Техника выполнения завершающего удара справа

Включает в себя:

- удар по свече (и технику свечи);
- удар по накидке (и технику накидки);
- удар по накату.

14. Основы игры в паре

Необходимо изучить правила игры в паре. Тренировать пары по заданиям (американская пара) и в игре на счет. Провести в конце этапа СС–2 парный турнир (можно в группе).

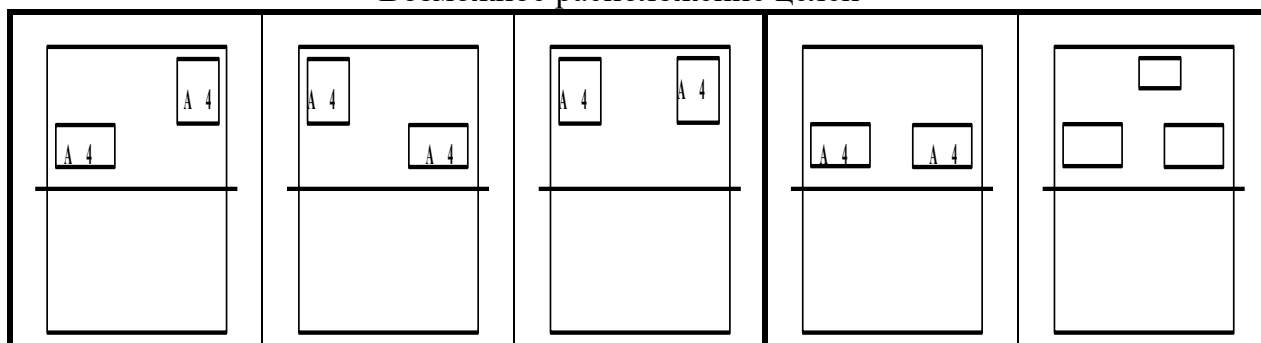
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – накат справа: по очереди, по два удара. С другой стороны – один игрок. Передвижения: по кругу или один – впереди, другой – сзади.</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – накат слева: по очереди, по два удара. С другой стороны – один игрок. Передвижения: по кругу или один – впереди, другой – сзади.</p>
<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>Один выполняет два удара подряд: накат справа из правого угла, накат слева из левого угла; второй игрок пары – всего один: топ-спин справа. С другой стороны – один игрок. Задание на количество.</p>		<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p>Игра в паре в подрезки по всему столу (иногда на счет). Обычная или американская пара.</p>	

15. Умение вращать мяч, отработка техники подач и их приема (игра с БКМ)

См. программу этапа СС–1.

Добавляется отработка техники выполнения быстрых длинных и коротких подач справа и слева (быстрая длинная плоская подача справа, короткая подача справа и слева с нижним вращением). Тренируется с помощью БКМ и целей. При стабильном попадании в цели (при условии наличия вращения) можно уменьшить цели до формата А5 (сделать в два раза меньше).

Возможное расположение целей



16. Совершенствование базовой техники перемещений

См. программу этапа СС–1.

17. Отработка соединений двух технических элементов (связки)

Включает совершенствование связок этапа СС–1:

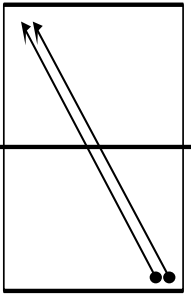
- серия срезок + накат;

- подача+накат (игра с БКМ);
- подача+топ-спин справа (игра с БКМ);
- подача, срезка+НП;
- серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны.

На этапе СС–2 добавляются связки:

- удар справа после серии накатов справа;
- накат слева + удар справа;
- срезка + подставка слева.

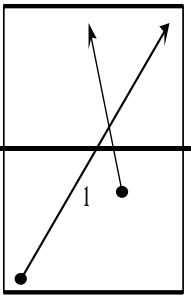
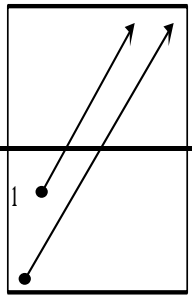
17.1. Удар справа после серии накатов справа

 <p>1, 2</p>	<p>№ 1</p> <p>1 – три накаты справа 2 – удар справа по накату</p>		<p>№ 2</p> <p>серия накатов справа, выбор мяча для удара, удар справа по накату</p>
---	---	--	---

17.2. Накат слева + удар справа

 <p>1 2</p>	<p>№ 1</p> <p>1 – два накаты слева 2 – удар справа по накату</p>	 <p>1 2</p>	<p>№ 2</p> <p>1 – два накаты слева 2 – удар справа по накату</p>
---	--	--	--

17.3. Срезка + подставка слева

 <p>1 1`</p>	<p>№ 1</p> <p>1 – срезка справа 1` – ТП 2 – подставка слева</p> <p>Далее – розыгрыш очка в накаты справа и слева по левой диагонали.</p>	 <p>1 1`</p>	<p>№ 2</p> <p>1 – срезка справа 1` – ТП 2 – подставка слева</p> <p>Далее – розыгрыш очка в накаты справа и слева по левой диагонали.</p>
---	--	--	--

4.2.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка на этапе СС–2 включает:

- теоретическую подготовку по элементарной тактике;
- тактические задания;
- игру на счет.

Элементарная тактика:

- повторение и углубление материала этапов НП и СС–1;

- прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом;
- выполнение атакующих ударов (топ-спинов и накатов) средней силы и умение регулировать силу ударов;
- тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ-спином или накато́м (зачем подавать короткую подачу, что потом делать; аналогично – длинную подачу);
- выполнение подставки слева с целью заставить соперника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения атаки;
- ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения атаки, то есть изучение того, куда играть срезкой (место, длина мяча, темп, вращение);
- выбор момента для выполнения завершающего удара после серии ударов накато́м (какой мяч нужно бить, нужно ли вкладывать всю силу в удар, надо ли бить косо или достаточно ударить в центр стола);
- тактика выполнения топ-спина (когда выполнять, зачем выполнять);
- захват инициативы через изменение направления топ-спина.

1. Тактические задания

Отработка тактических комбинаций на столе не стоит на повестке дня. На данном этапе выполняется только имитация тактических комбинаций.

Необходимо сначала отработать тактику применения атакующего элемента после подачи или после срезки. Другими словами, необходимо отработать выбор мяча, по которому необходимо выполнить атаку. Таким образом, тактические задания – это задания предыдущего пункта 17. Только выполняются они не с целью отработки техники соединения двух технических приемов, а с целью выбора момента, когда это соединение целесообразно применить (чтобы не проиграть очко).

2. Игра на счет

Включает:

- игра на счет с использованием пройденных технических приемов и комбинаций;
- тренировочные игры на счет, включая игру в паре (во время групповых учебно-тренировочных занятий);
- тренировочный турнир (один раз в две недели).

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СС–3

5.1. ЗАДАЧИ ЭТАПА СС–3

Задачи для нападающих:

- увеличение количества попаданий при выполнении простых технических комбинаций;
- стабильное выполнение 2–3 различных технических элементов, выполняемых в одно очко;
- усиление вращения при выполнении разных технических приемов;
- увеличение скорости одиночного движения;
- совершенствование короткой игры;
- изучение элемента «свеча» и удара по свече;
- совершенствование точности при выполнении ударов.

Дополнительные задачи для защитников:

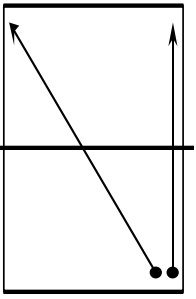
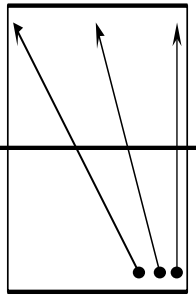
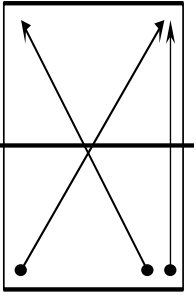
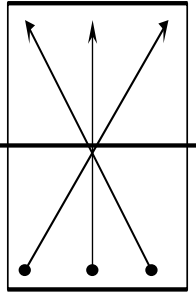
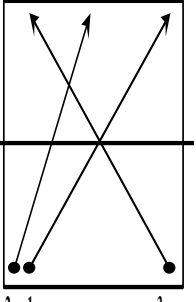
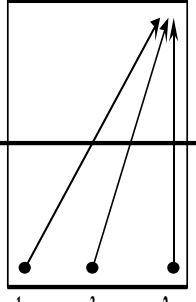
- совершенствование длинных перемещений от стола к столу и из угла в угол в средней и дальней зонах;
- совершенствование игры на столе в подрезки (разнообразить игру по направлениям);
- совершенствование защитной подрезки по накату и топ-спину.

5.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА НАПАДАЮЩЕГО СТИЛЯ

5.2.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

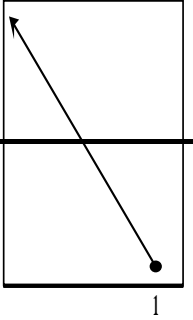
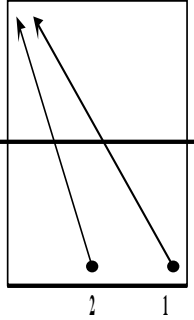
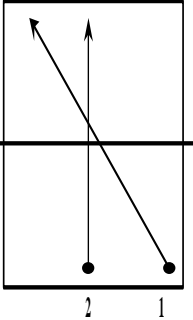
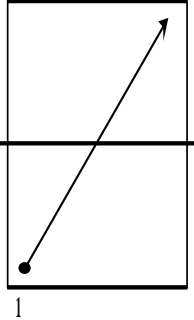
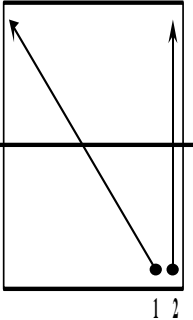
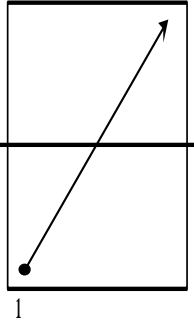
1. Увеличение количества попаданий при выполнении простых технических комбинаций

1.1. Комбинации накатами

 <p style="text-align: center;">1 2</p>	<p>№ 1: накат справа в два угла 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.</p>	 <p style="text-align: center;">1 2 3</p>	<p>№ 2: накат справа в три точки 1 – накат справа 2 – накат справа 3 – накат справа и т.д.</p>
 <p style="text-align: center;">3 1 2</p>	<p>№ 3 1 – накат справа 2 – накат справа 3 – накат слева и т.д.</p>	 <p style="text-align: center;">3 2 1</p>	<p>№ 4: «снежинка» 1 – накат справа 2 – накат справа 3 – накат слева и т.д.</p>
 <p style="text-align: center;">2 1 3</p>	<p>№ 5 1 – накат слева 2 – накат слева 3 – накат справа и т.д.</p>	 <p style="text-align: center;">1 3 2</p>	<p>№ 6 1 – накат слева 2 – накат справа 3 – накат справа и т.д.</p>

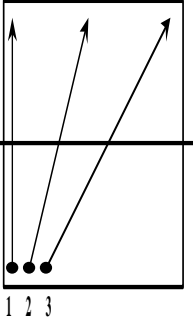
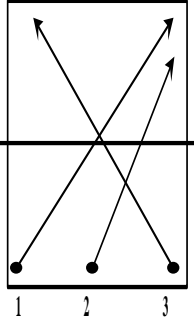
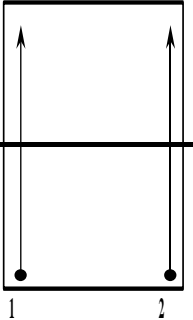
Задания выполняются: 1) на лучшую попытку (соревнование внутри группы);
2) 15–20 ударов серия – количество серий.

1.2. Комбинации топ-спинами

	<p>№ 1 1 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 2: ТП из двух точек (в одну точку) 1 – ТП 2 – ТП и т.д.</p>
	<p>№ 3: ТП из двух точек (в две точки) 1 – ТП 2 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 4 1 – ТП и т.д.</p>
	<p>№ 5: ТП в два угла 1 – ТП 2 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 6 1 – ТЛ и т.д.</p>

При выполнении подставки обратить внимание на управление темпом удара.

1.3. Срезки

	<p>№ 1 1 – срезка слева и т.д.</p>		<p>№ 2 1 – срезка слева 2 – срезка справа 3 – срезка справа и т.д.</p>
	<p>№ 3 1 – срезка слева 2 – срезка справа и т.д.</p>		

1.4. Сочетание срезов и укороток

	<p>№ 1</p> <p>1 – срезка слева 2 – укоротка слева 3 – срезка справа 4 – укоротка справа и т.д.</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – срезка слева 2 – укоротка слева 3 – срезка справа 4 – укоротка справа и т.д.</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – срезка слева 2 – укоротка слева 3 – срезка справа 4 – укоротка справа и т.д.</p>		

1.5. Перемещения в простых заданиях

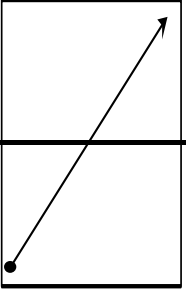
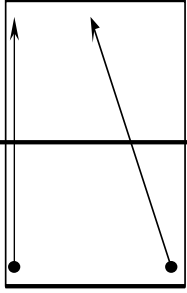
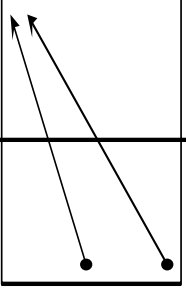
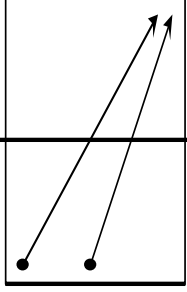
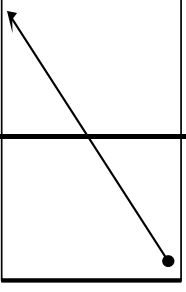
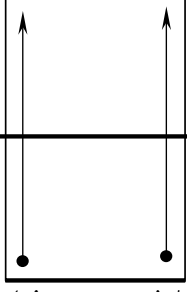
	<p>№ 1</p> <p>1,4 – срезка слева 2,3 – срезка справа и т.д.</p>		<p>№ 2</p> <p>1,4 – накат слева 2,3 – накат справа и т.д.</p>
	<p>№ 3: накат справа из двух углов</p> <p>1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 4: накат слева из двух точек</p> <p>1 – накат слева 2 – накат слева и т.д.</p>
	<p>№ 5</p> <p>1,2 – накат справа 3,4 – накат слева и т.д.</p>		

Задания выполняются: 1) на лучшую попытку; 2) 15–20 ударов серия – количество серий.

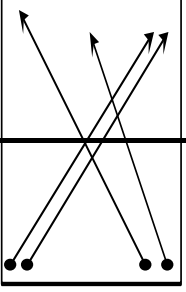
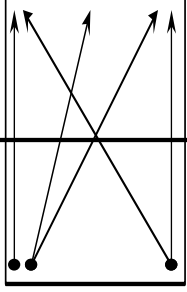
2. Стабильное выполнение 2–3 различных технических элементов, выполняемых в одно очко

Например, подрезка + ТС по подрезке + ТС по подставке.

2.1. Сочетание накатов и топ-спинов

	<p>№ 1 2–3 наката слева и 1 ТЛ и т.д.</p>	 <p>1,3 2,4</p>	<p>№ 2 1,3 – накат слева 2 – накат справа 4 – ТП и т.д.</p>
 <p>2,4 1,3</p>	<p>№ 3 1,2,3 – накат справа 4 – ТП и т.д.</p>	 <p>1,3 2,4</p>	<p>№ 4 1,2 – накат справа 3 – накат слева 4 – ТП и т.д.</p>
	<p>№ 5 1,3,5 и т.д. – накат справа 2,4,6 и т.д. – ТП</p>	 <p>1,3 2,4</p>	<p>№ 6 1,3 – накат слева 2 – накат справа 4 – ТП и т.д.</p>

2.2. Сочетание подрезок и наката по подрезке с последующей комбинацией накатами и топ-спинами

 <p>1 2 4 3</p>	<p>№ 1 1 – 2–3 срезки слева 2 – накат слева по подрезке 3,4 – игра в накаты</p>	 <p>2 1 3</p>	<p>№ 2 1 – срезки слева в две точки 2 – накат слева по подрезке 3 – накат справа: треугольник</p>
---	---	---	---

	<p>№ 3</p> <p>1 – срезка слева 2 – срезка справа 3 – накат справа по подрезке</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – 2–3 срезки слева 2 – накат слева по подрезке 3 – НП, ТП (чередовать)</p>
	<p>№ 5</p> <p>1,3 – срезка слева 2 – срезка справа 4 – накат справа против подрезки Далее – произвольная игра по всему столу.</p>		<p>№ 6</p> <p>1,2 – срезка (несколько раз) 3 – НЛ или НП по подрезке Далее – произвольная игра по всему столу.</p>

2.3. Сочетание подрезок и топ-спина по подрезке с последующей комбинацией накатами и топ-спинами

	<p>№ 1</p> <p>1 – срезка слева 2 – ТЛ по подрезке 3 – чередование наката справа и ТП</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – срезки слева в две точки 2 – ТЛ по подрезке 3 – накат справа: треугольник</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – срезка справа 2 – ТП по срезке 3 – НП 4 – НЛ Далее – игра треугольник накатами.</p>		<p>№ 4</p> <p>1,2 – срезка (несколько раз) 3 – ТЛ или ТП по подрезке Далее – произвольная игра по всему столу.</p>
	<p>№ 5</p> <p>1 – срезка слева 2 – срезка справа 3 – ТП против подрезки 4 – ТП на количество</p>		<p>№ 6</p> <p>Игра в подрезки по всему столу. Выбрать мяч и сделать ТП.</p>

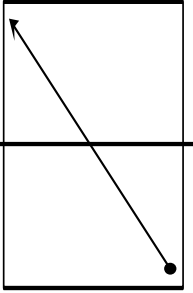
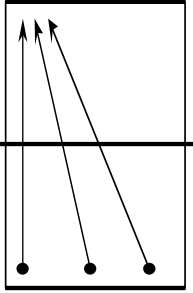
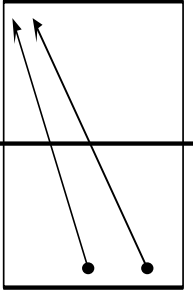
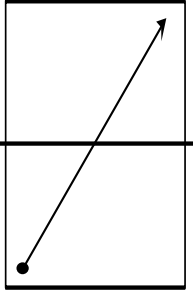
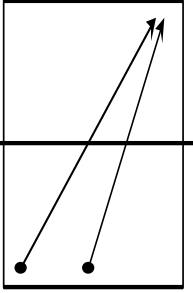
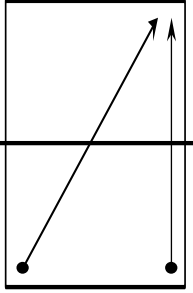
При выполнении этих заданий главным требованием является стабильность выполнения первых 2–3 элементов. Последующие удары обучающийся должен выполнять также на попадаемость с одинаковой средней скоростью.

3. Усиление вращения при выполнении разных технических приемов

Включает в себя:

- выполнения упражнения «бумеранг» слева и справа в ближней зоне;
- выполнение упражнения «бумеранг» в слева и справа в средней зоне; добиваться максимально длинного отскока мяча назад;
- выполнение упражнения «свеча» из средней зоны, максимально закручивая мяч, добиваясь быстрого отскока мяча от стола на стороне соперника;
- выполнение бокового вращения у стола (стоя лицом к столу), добиваясь максимального отскока в сторону.

4. Увеличение скорости одиночного движения

	<p>№ 1 1 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 2 1 – накат справа 2 – накат справа 3 – накат справа и т.д. (обратно через центр)</p>
	<p>№ 3 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 4 1 – накат слева и т.д.</p>
	<p>№ 5 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.</p>		<p>№ 6 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.</p>

Задания выполняются в ближней зоне с максимальной скоростью. Эти же задания можно выполнять, сочетая удары средние по скорости и максимальные.

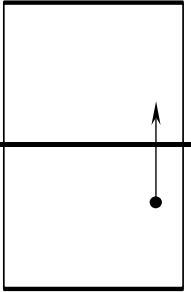
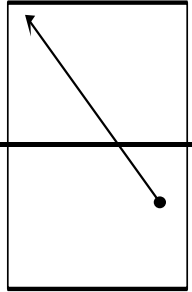
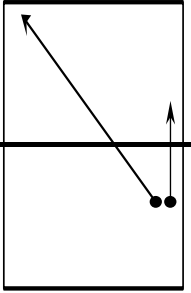
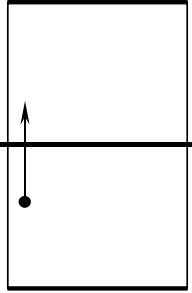
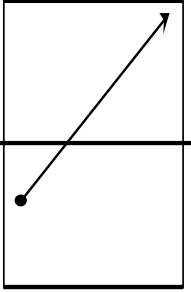
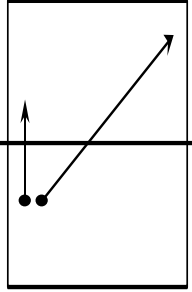
В процессе тренировок необходимо преобразовать накат этапа начальной подготовки и периода начальной специализации в контрудар. Необходимо работать над накатом справа с полулета.

5. Совершенствование короткой игры

5.1. Имитация работы ног при короткой игре

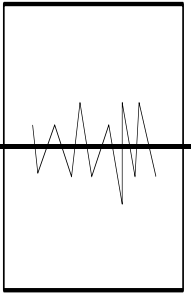
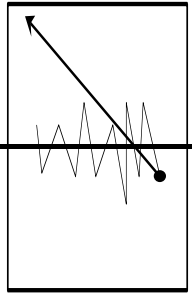
Из исходного положения выполняется прыжок на месте (в стойке, не ломая ее; для обучающихся высокого роста выполняется прыжок с небольшим продвижением вперед) и шаг правой ногой вперед-вправо к сетке. Игровая рука проходит исходное положение перед ударом по мячу. Вернуться в исходное положение.

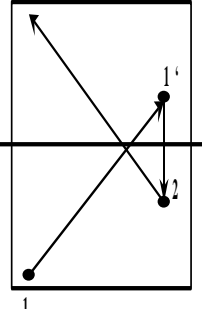
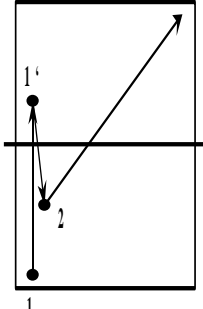
5.2. Игра с БКМ

	<p>№ 1 И.п., прыжок, выпад, укоротка справа, прыжок в исходное положение.</p>		<p>№ 2 И.п., прыжок, выпад, скидка справа, прыжок в исходное положение.</p>
	<p>№ 3 И.п., скидка справа, И.п., укоротка и т.д.</p>		<p>№ 4 И.п., укоротка слева, И.п. и т.д.</p>
	<p>№ 5 И.п., скидка слева, И.п. и т.д.</p>		<p>№ 6 И.п., скидка слева, И.п., укоротка и т.д.</p>

Все задания выполняются по 3 серии, каждая – 20 ударов.

5.3. Игровые комбинации с применением короткой игры

	<p>№ 1 Игра укоротками с обязательным выходом в И.п. после каждого удара.</p>		<p>№ 2 Игра укоротками, после 3–4 укороток – скидка справа. Выполнять поочередно.</p>
---	---	--	--

	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – укоротка 2 – скидка справа Далее – игра в накаты справа.</p>		<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – укоротка 2 – скидка слева Далее – игра в накаты слева.</p>
--	--	---	--

6. Изучение элемента «свеча» и удара по свече

Подготовительные упражнения.

а) Из средней зоны бросать мяч игровой рукой без ракетки на сторону соперника разными способами (снизу, сверху, сбоку). Высота мяча над сеткой может колебаться от метра до двух метров. Соперник ловит мяч и выполняет это же упражнение.

б) Из средней зоны выполнять удар ракеткой по мячу (снизу вверх). Высота над сеткой от 1 м до 2 м. Соперник ловит мяч рукой и выполняет тот же удар. При выполнении удара можно добавлять верхнее вращение.

Удар справа по свече выполнять средней мощности, чтобы дать возможность сопернику принять удар и повторить свечу.

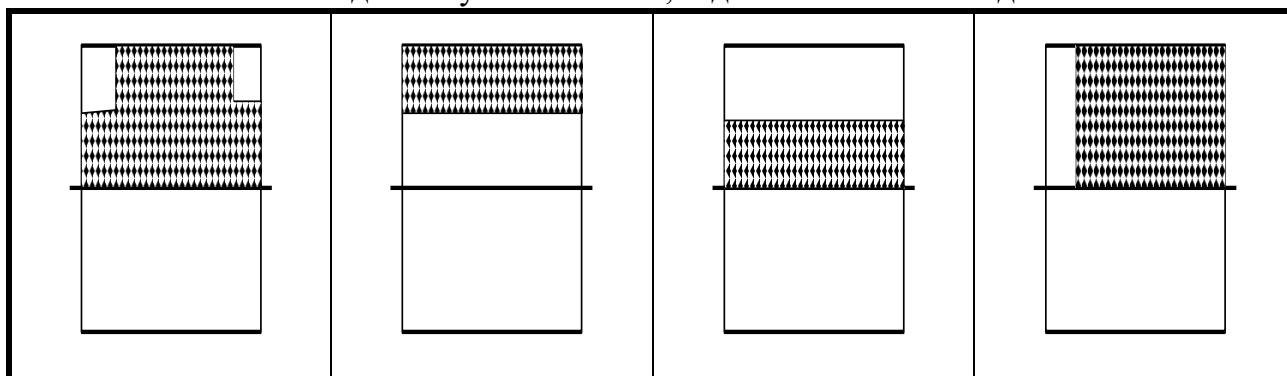
7. Совершенствование точности при выполнении ударов

7.1. Игра с БКМ

Все задания с БКМ на короткую игру выполнять в листок формата А4. При удачном выполнении упражнения листок можно уменьшать.

7.2. Игровые задания

Задания выполняемые на стабильность можно играть с применением покрытия столы. Остаются свободными участки стола, задействованные в задании.



7.3. Поддачи с БКМ

На столе располагаются кубики, которые являются мишенью для подающего. Мяч должен попасть в этот кубик, не обязательно сбивать их.

При выполнении подач с боковым вращением можно ставить задачу не сбивать кубик, а огибать его мячом. Это задание будет стимулировать обучающегося на усиление вращения.

5.2.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На данном этапе проводится наигрывание тактических комбинаций, преимущественно состоящих из первого и второго хода, исходя из наличия уже изученных элементов.

1. После короткой подачи с нижним вращением

а) Если соперник выполняет короткий прием, выполнять длинную скидку в угол противоположный направлению подачи.

	<p>№ 1</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка слева</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка справа</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка справа</p>		

б) Если соперник выполняет прием срезкой или скидкой, выполнять атакующий элемент в угол, противоположный направлению подачи.

	<p>№ 1</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – ТЛ</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – ТП или НП</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – ТП или НП</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – ТЛ или НЛ</p>

2. После длинной подачи с нижним вращением

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – быстрая подача 2 – НЛ</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – быстрая подача 2 – НП или ТП</p>
--	---	--	--

На этом этапе подготовки после длинных подач принимающий чаще всего играет по диагонали. Это происходит потому что в этом возрасте обучающимся не хватает реакции и игрового опыта не просто принять подачу, но и направить удар в нужное место.

В игре на счет во время учебно-тренировочных занятий можно применять дополнительные условия и правила, способствующие осуществлению современных тактических требований и воспитанию бойцовских качеств.

3. Упражнения для совершенствования игры на счет

1. Командная игра на одном столе с выбыванием после первого проигранного очка.

Обучающиеся разбиваются на две команды (по 5 – 7 человек в каждой), примерно равные по силам. Два первых соперника (капитаны) разыгрывают только одно очко. Победитель остается у стола, а место проигравшего занимает другой член его команды. Партия считается выигранной после выбывания всех членов одной из команд. подача – через раз. Число партий – 3, 5, 7 и т.д.

2. Командная игра на одном столе «по китайской системе».

Обучающиеся разбиваются на две команды (по 3 – 7 человек в каждой), примерно равные по силам. Два первых соперника (капитаны) разыгрывают два очка. Место проигравшего два очка займет другой член его команды. Победитель же остается у стола, если он выиграет третье очко. Если первые два очка не выявили победителя, то оба соперника садятся. Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 11 очков (или по истечении 15 мин). подача – через раз (или каждый раз загадывается). Число партий – 1.

3. Двое против двоих на двух столах.

Счет ведется обычным образом. Каждая пара соперников начинает на отдельном столе и разыгрывает 10 очков, после чего одна из команд-двоек меняется местами. Разыгрываются еще 10 очков, после чего уже другая двойка меняется местами и т.д. до победы на каждом столе (до 21 очка). Команда-победитель определяется по суммарной разнице очков на двух столах.

4. Игра с переходом до команды «Стоп!».

5. Игра по правилу четырех ударов.

Подающий проигрывает очко, если принимающий подачу вернет четвертым ударом мяч на стол.

6. Игра с четверками.

Обучающиеся разбиваются по 4 человека четверки (сильные игроки, слабее, еще слабее и т.д.). Четверки играют по олимпийской системе с розыгрышем всех мест. Переходы между четверками по одному обучающемуся.

7. Игра с секундированием и разборком проведенных партий.

Продолжительность партий может быть укорочена, чтобы сыгранный отрезок легче восстановить в памяти.

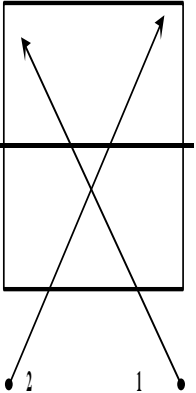
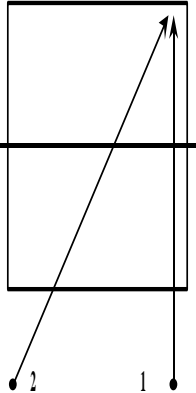
При анализе проведенных и предстоящих встреч, отдельных партий тренеру-преподавателю и игроку необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- определить состояние, возможности и замыслы соперника;
- каких конкретно действий опасается соперник (каких подач, ударов, комбинаций), чем он их пытается нейтрализовать;
- какие выводы могут сделать соперник и его тренер-преподаватель в перерыве между партиями (встречами), как в связи с этим можно изменить ход игры;
- сравнить эффективность различных вариантов ведения игры;
- запомнить информацию о различных деталях встречи (партии);
- какое основание и накладки применяет соперник, как проявляются их свойства;
- каковы особенности техники ударов соперника;
- ошибки в технике выполнения ударов, их использование в игре;
- какова начальная позиция соперника: близко, далеко у стола, правее или левее середины стола, правая стойка или левая;
- какие подачи и их продолжения представляют для соперника особые трудности.

5.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА ЗАЩИТНОГО СТИЛЯ

Задачи, которые ставятся перед игроками защитного стиля, в основном совпадают с задачами для нападающих. Но для защитников ставятся дополнительные задачи, учитывающие их стиль игры. Нападающим необходимо изучить защитную подрезку.

1. Совершенствование длинных перемещений от стола к столу и из угла в угол в средней и дальней зонах

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка слева по накату и т.д.</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка слева по накату и т.д.</p>

	<p align="center">№ 3</p> <p>1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по подрезке и т.д.</p>		<p align="center">№ 4</p> <p>1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка справа по подрезке и т.д.</p>
	<p align="center">№ 5</p> <p>1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по подрезке 3 – подрезка справа по накату 4 – подрезка справа по подрезке и т.д.</p>		<p align="center">№ 6</p> <p>1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по подрезке 3 – подрезка справа по подрезке и т.д.</p>

2. Совершенствование игры на столе в подрезки (разнообразить игру по направлениям)

	<p align="center">№ 1</p> <p>1,4 – подрезка слева 2,3 – подрезка справа и т.д.</p>		<p align="center">№ 2</p> <p>1,2 – подрезка слева 3,4 – подрезка справа и т.д.</p>
	<p align="center">№ 3</p> <p>1 – подрезка слева 2 – подрезка справа и т.д.</p>		<p align="center">№ 4</p> <p>1,2 – подрезка слева 3,4 – подрезка справа 5 – подрезка справа и т.д.</p>

	<p align="center">№ 5</p> <p>1 – подрезка справа 2 – укоротка справа и т.д.</p>		<p align="center">№ 6</p> <p>1,3 – подрезка справа 2,4 – укоротка справа и т.д.</p>
--	--	--	--

3. Совершенствование защитной подрезки по накату и топ-спину

	<p align="center">№ 1</p> <p>1 – подрезка справа против наката 2 – подрезка справа против топ-спина и т.д.</p>		<p align="center">№ 2</p> <p>1 – подрезка справа против наката 2 – подрезка справа против топ-спина 3 – подрезка справа против подрезки и т.д.</p>
	<p align="center">№ 3</p> <p>1 – подрезка справа против наката 2 – подрезка справа против топ-спина и т.д.</p>		<p align="center">№ 4</p> <p>1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по топ-спину и т.д.</p>
	<p align="center">№ 5</p> <p>1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по ТП 3 – подрезка справа по накату 4 – подрезка слева по подрезке и т.д.</p>		<p align="center">№ 6</p> <p>1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка справа по топ-спину 3 – подрезка слева по накату и т.д.</p>

Глава 3
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
(ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их соединений (разносторонность и стабильность);
- окончательное формирование стиля игры;
- воспитание волевых качеств;
- развитие специальных физических качеств;
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- знакомство с основами тактики настольного тенниса;
- освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (систематическое посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований);
- подготовка к участию в соревнованиях (умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед встречей, в паузах во время встречи независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- накопление соревновательного опыта путем участия в региональных и российских соревнованиях;
- выполнение норматива «Кандидат в мастера спорта России по настольному теннису».

1. ОБЩИЕ УСТАНОВКИ

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

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

3. Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Продолжить работу по совершенствованию техники передвижений.

4. Активно использовать упражнения в парной игре.

5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны стилей игры, разрабатывать и использовать тактические варианты. Тактическая подготовка включает в себя постепенную конкретизацию схемы игры (стиля), то есть изучение того, как должен играть (каким ударом) и куда по определенным мячам (в зависимости от высоты мяча, вида вращения и его силы, зоны игры).

6. Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе. Повысить уровень теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

7. На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании

ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости. Проводить специальную физическую подготовку.

8. Повышать интерес обучающихся к тренировкам по физической подготовке. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли ОФП и СФП для технического совершенствования.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СС–4

2.1. ЗАДАЧИ ЭТАПА СС–4

Задачи для нападающих:

- изучение новых элементов;
- совершенствование короткой игры;
- повышение стабильности игровых комбинаций;
- разнообразить игру по направлениям.
- задания на реакцию;
- продолжать развитие скорости.

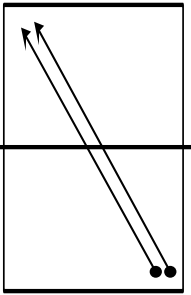
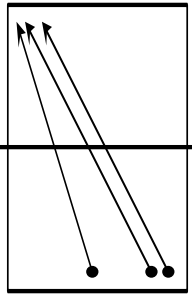
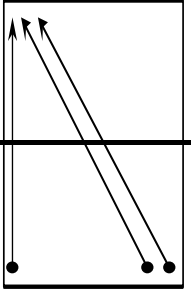
Задачи для защитников:

- изучение новых элементов;
- совершенствование защитных подрезок по накатам и топ-спинам;
- совершенствование подрезок на столе.

2.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА НАПАДАЮЩЕГО СТИЛЯ

1. Изучение новых элементов

1.1. Завершающий удар справа по топ-спину

	<p>№ 1</p> <p>1 – 2 – 3 подставки по топ-спину 2 – удар справа по топ-спину</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – несколько подставок (из двух точек) по топ-спину 2 – завершающий удар</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – несколько подставок (из двух углов) по топ-спину 2 – завершающий удар</p>		

1.2. Перекрут справа (ТП по ТП)

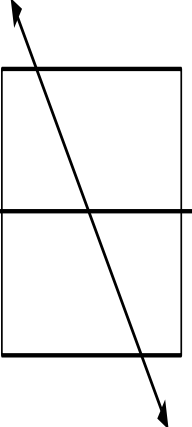
а) Подготовительные упражнения.

Из средней зоны один обучающийся делает топ-спин, а другой – наброс (полусвечу). Добиваться стабильного выполнения.

Из средней зоны один обучающийся выполняет наброс мяча с руки с верхним вращением, другой выполняет топ-спин справа. Это задание лучше выполнять с БКМ.

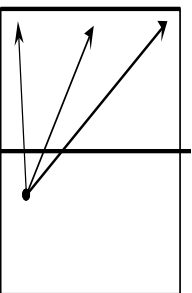
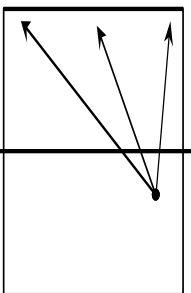
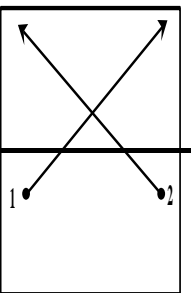
б) Перекрут.

Из средней зоны оба обучающихся выполняют топ-спин справа.

	<p>№ 1</p> <p>ТП в средней зоне</p>		<p>№ 2</p> <p>ТП в средней зоне из двух точек</p>
--	-------------------------------------	---	---

1.3. Длинная срезка

а) Игра с БКМ.

	<p>№ 1</p> <p>1 – срезка слева в разных направлениях</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – срезка справа в разных направлениях</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – срезка слева 2 – срезка справа</p>		

Важную роль в этих заданиях играет правильная работа ног. Перед выполнением основного задания рекомендуется выполнить имитацию подхода к мячу ногами и правильную постановку руки.

б) Игровые задания.

	<p>№ 1</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – длинная срезка 2' – ТП или накат 3 – прием ТП или ТП по накату</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – длинная срезка 2' – накат слева против подрезки 3 – НЛ</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТП 2' – прием ТП</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТП 2' – прием накатом</p>
	<p>№ 5</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТП против подрезки 2' – удар справа</p>		<p>№ 6</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТЛ против подрезки</p>

2. Совершенствование короткой игры

2.1. С применением косой укоротки

	<p>№ 1</p> <p>1 – несколько произвольных укороток 2 – косая укоротка справа</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – укоротка слева 2 – косая укоротка справа</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – несколько произвольных укороток 2 – косая укоротка слева</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – укоротка справа 2 – косая укоротка слева</p>

2.2. С применением укоротки и скидки после укоротки

а) Скидка слева из центра.

	<p>№ 1</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием укороткой 2 – скидка слева 3 – ТП</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием укороткой 2 – скидка слева 3 – ТП</p>
--	---	--	---

б) Скидки справа и слева после укороток (серий укороток).

	<p>№ 1</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – укоротка слева 3 – скидка слева 4 – ТП</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка справа 3 – накат слева</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка справа 3 – ТП</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 3 – скидка слева 4 – ТП</p>
	<p>№ 5</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – укоротка справа 3 – скидка справа</p>		<p>№ 6</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка справа 3 – ТП</p>

2.3. Скидка после подачи с боковым вращением

	<p>№ 1</p> <p>1 – подача с боковым вращением 1' – скидка слева 2 – ТП</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – подача с боковым вращением 1' – скидка слева 2 – накат слева</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – подача с боковым вращением 1' – скидка справа 2 – ТП</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – подача с боковым вращением 1' – скидка справа 2 – накат слева</p>

3. Повышение стабильности игровых комбинаций

3.1. Простые игровые комбинации (сочетания накатов, топ-спинов и завершающих ударов)

	<p>№ 1</p> <p>1 – два НП 2 – два ТП 3 – НЛ, ТЛ и т.д.</p>		<p>№ 2</p> <p>1,2 – НП 3,4 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 3</p> <p>1 – НЛ, ТЛ 2,3,4 – НП, ТП и т.д.</p>
--	---	--	--	--	--

Выполнять серии по 15–20 ударов.

	<p>№ 1</p> <p>1,3 – НП 2,4 – ТП и так 8 ударов 5 – завершающий удар</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – НЛ, ТЛ 2 – НП, ТП 3 – ТП и так 10 ударов 4 – завершающий удар</p>
--	---	--	---

Стараться в каждой серии дойти до завершающего удара.

3.2. Сложные игровые комбинации (подача, короткая игра, выход в розыгрыш, простая игровая комбинация)

Сложная комбинация на стабильность должны выполняться на средней скорости и средней мощности. Необходимо дать сопернику возможность принять удары, чтобы довести игровую комбинацию до конца. Важным является доведение до конца большого количества серий.

	<p>№ 1</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – косая срезка 2 – укоротка справа 2' – скидка слева</p>		<p>продолжение 1,2 – НЛ или ТЛ 3 – ТП</p> <p>Добиваться серий 6–9 ударов.</p>
	<p>№ 2</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – укоротка 2 – скидка слева</p>		<p>продолжение 1,3 – ТП 2,4 – НП 4' – завершающий удар</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – подача с боковым вращением 1' – скидка слева 2 – накат слева</p>		<p>продолжение 1 – несколько (5–6) ТП 2 – ТП 2' – перекрут</p>
	<p>№ 4</p> <p>1 – короткая подача с нижним вращением 1' – срезка справа 2 – скидка справа</p>		<p>продолжение 1 – ТП по скидке 2 – ТП по подставке 3 – перекруты в средней зоне</p>

В этих заданиях одна строка – это одно задание. После выполнения в задании первой части (первый столбец) выполняется вторая часть на стабильность. Главная трудность – переход от первой части ко второй. Поэтому перед выполнением таких заданий лучше выполнить имитацию перемещений из основной стойки к И.п. для выполнения короткой игры или скидки и обратно.

4. Разнообразить игру по направлениям

В этой части важным является умение выполнять все уже изученные технические элементы по прямым и в корпус. При выполнении ударов в корпус

следует обратить внимание на то, что прежде, чем нанести его необходимо увидеть направление движения соперника.

4.1 Игра по прямым

	<p>№ 1</p> <p>1 – НП 2 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – НП 2 – ТП 3 – НЛ 4 – ТЛ и т.д.</p>
	<p>№ 3</p> <p>1,2,3,4 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – ТП 2 – НП 3 – ТП 4,5 – НЛ 6 – ТЛ и т.д.</p>
	<p>№ 5</p> <p>1,2,3 – ТП 4 – НЛ 5 – ТЛ и т.д.</p>		<p>№ 6</p> <p>1,2,3 – ТП 4 – НЛ и т.д.</p>

4.2. Игра в корпус

	<p>№ 1</p> <p>1 – несколько ТП 2 – ТП (в корпус) и т.д.</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – 2–3 НЛ 2 – НЛ 3 – ТП и т.д.</p>
--	---	--	---

	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>1 – 2–3 НЛ 2 – НЛ 2 – 2–3 ТП 4 – ТП</p>	<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p>Один обучающийся играет произвольно по всему столу, другой – все удары наносит в корпус. Это же упражнение можно выполнять в серии упражнений на реакцию.</p>
--	--	--

5. Задания на реакцию

На этом этапе необходимо включить простые упражнения на развитие реакции.

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – 2–3 ТП 2 – ТП</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>ТП в два угла На реакцию – повторный ТП в тот же угол.</p>
--	--	--	---

Начинать нужно эти упражнения с накатов и с темпа ниже среднего и среднего.

6. Продолжать развитие скорости

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – НЛ 2 – ТП и т.д.</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1,2 – НЛ 3,4 – ТП и т.д.</p>
	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>1 – НЛ 2 – ТЛ 3 – ТП и т.д.</p>		<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p>1 – ТП 2 – НЛ и т.д.</p>

	<p style="text-align: center;">№ 5</p> <p>1 – НП 2 – ТП 3 – НЛ 4 – ТЛ и т.д.</p>		<p style="text-align: center;">№ 6</p> <p>1 – ТП</p>
--	--	--	--

При выполнении этих упражнений добиваться максимальной скорости одиночного движения и игры с полулета. Укорачивать замах.

2.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА ЗАЩИТНОГО СТИЛЯ

1. Изучение новых элементов

1.1. Изучение подставки слева шипами по топ-спину и накату

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – защитная подрезка слева по топ-спину 2 – подставка по топ-спину</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – подставка справа по топ-спину 2 – подставка слева по топ-спину</p>
	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>1 – НП 2 – ТП 3 – подставка слева по топ-спину</p>		<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p>1 – защитная подрезка справа по ТП 2 – подставка слева по топ-спину</p>

1.2. Изучение атакующего удара слева

	<p>№ 1</p> <p>1 – подрезка на столе 2 – удар или накат слева (по выбранному мячу)</p>		<p>№ 2</p> <p>Накат слева по защитной подрезке с периодическим усилением.</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – подрезка 2 – защитная подрезка 3 – НЛ по подрезке</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – два ТП 2 – НЛ по накату</p>
	<p>№ 5</p> <p>1 – два ТП 2 – НЛ по накату с усилением</p>		

2. Совершенствование защитных подрезок по накатам и топ-спинам

Добиваться стабильного попадания защитных подрезок в простых заданиях.

	<p>№ 1</p> <p>1, 2 – защитная подрезка слева по накатам или топ-спинам и т.д.</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – защитная подрезка слева по накату 2 – защитная подрезка слева по топ-спину и т.д.</p>
--	---	--	---

	<p>№ 3</p> <p>1 – защитная подрезка слева по накату или топ-спину</p> <p>2 – защитная подрезка справа по накату или топ-спину и т.д.</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – защитная подрезка слева по накату или топ-спину</p> <p>2 – защитная подрезка справа по накату или топ-спину и т.д.</p>
	<p>№ 5</p> <p>Защитная подрезка справа по накату или топ-спину в два угла.</p>		<p>№ 6</p> <p>Защитная подрезка справа по накату или топ-спину из двух точек.</p>

Попадать 8–10 ударов в серию. Вращение топ-спина и скорость – средние.

3. Совершенствование подрезок на столе

3.1. Изменение направления и длины подрезки

	<p>№ 1</p> <p>1,2,3 – подрезка справа и т.д.</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – подрезка справа</p> <p>2 – подрезка слева</p> <p>3 – подрезка справа и т.д.</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – подрезка справа</p> <p>2 – подрезка слева и т.д.</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – срезка справа</p> <p>2 – укоротка справа</p> <p>3 – срезка слева</p> <p>4 – укоротка слева и т.д.</p>

	<p style="text-align: center;">№ 5</p> <p>1 – подрезка справа 2 – подрезка справа 3 – укоротка справа и т.д.</p>		<p style="text-align: center;">№ 6</p> <p>1 – подрезка слева 2 – укоротка слева 3 – подрезка справа и т.д.</p>
--	---	--	---

3.2. Изменение силы вращения подрезки. Изучение запила

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – 2–3 обычных подрезки 2 – запил и т.д.</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – 2–3 обычных подрезки 2 – запил и т.д.</p>
--	--	--	--

Подготовительным упражнением к изучению запила является упражнение «бумеранг» правой стороной ракетки.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СС–5

3.1. ЗАДАЧИ ЭТАПА СС–5

Задачи этапа СС–5:

- совершенствование многоходовых технических комбинаций;
- совершенствование подач и разнообразного их приема;
- повышение уровня ОФП и СФП, в частности скорости и скоростной выносливости;
- увеличение количества тактических комбинаций;
- повышение волевых качеств;
- организация учебно-тренировочного процесса в летний период.

Кроме того, для защитников – изучение подрезки справа и слева против топ-спина, совершенствование подрезки справа и слева против наката и связанных с ними перемещений.

3.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА НАПАДАЮЩЕГО СТИЛЯ

1. Отработка многоходовых комбинаций с большим количеством перемещений и разворотов

1.1. Комбинации с игрой через центр стола

	<p>№ 1</p> <p>1 – два ТП 2 – два ТП 3 – два ТЛ серия 6 ударов</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – два ТП 2 – один ТП 3 – один ТЛ 4 – два ТЛ серия 6 ударов</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – два ТЛ 2 – два ТП 3 – один ТП серия 5 ударов</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – два ТЛ 2 – один ТЛ 3 – два ТП серия 5 ударов</p>

Добиваться выполнения 3 – 5 серий без потери мяча.

1.2. Комбинации с игрой по прямым

	<p>№ 1</p> <p>Все по два ТП</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – два ТП 2 – два ТП 3 – два ТП 4 – два ТЛ</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – два ТП 2 – один ТП 3 – два ТЛ 4 – один ТЛ</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – два ТЛ 2 – два ТП 3 – два ТП</p>
	<p>№ 5</p> <p>Все по два ТЛ</p>		<p>№ 6</p> <p>1 – два ТЛ 2 – два ТЛ 3 – два ТП</p>

	<p>№ 7</p> <p>1 – один ТП 2 – один ТП 3 – один ТЛ 4 – один ТЛ</p> <p>Первая серия 4 ударов. В следующей серии по два топ-спина, в следующей – по 3 и т.д.</p>
--	---

Добиваться выполнения 3 – 5 серий без потери мяча.

1.3. Комбинации с выходом для игры справа по обратной диагонали (или в центр стола)

	<p>№ 1</p> <p>1 – два ТЛ 2 – один ТЛ 3 – один ТП</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – ТП 2 – ТП 3 – ТЛ 4 – ТП</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – ТП 2 – ТЛ 3 – ТП 2 – ТЛ 5 – ТП</p>		<p>№ 4</p> <p>1,3 – ТЛ 2,4 – ТП 2 – один ТЛ 5 – ТП</p>
	<p>№ 5</p> <p>1 – ТП 2 – ТП 3 – ТП</p>		

2. Упражнения на реакцию с учетом отрабатываемых технических комбинаций

	<p>№ 1 1 – 1–3 ТП 2 – неожиданный удар 3 – ТП</p>		<p>№ 2 1 – 1–3 ТП 2 – 1–3 ТП 3 – 1–3 ТП произвольный перевод любого удара</p>
	<p>№ 3 1 – ТЛ 2 – ТП повторить несколько раз 3 – перевод любым ударом</p>		<p>№ 4 1 – 1–3 ТП 1' – перевод 2 – 1–3 ТП 2' – перевод 3 – 1–3 ТЛ 3' – перевод к 1</p>
	<p>№ 5 1' – серия ТП 1 – произвольный перевод</p>		<p>№ 6 1 – ТП в три точки 1' – перевод в левый угол после любого удара</p>

3. Развитие скорости игры

Задания выполняются в ближней зоне в максимальном темпе.

	<p>№ 1 1,3,5 – ТП или НП 2,4,6 – НЛ или ТЛ</p>		<p>№ 2 1,2,4 – НП или ТП 3 – ТЛ или контрудар слева</p>
	<p>№ 3 1 – ТЛ 2 – НЛ 3 – два ТП</p>		<p>№ 4 1,2 – серия ТП 1' – случайный перевод 3 – контрудар слева</p>

	<p style="text-align: center;">№ 5</p> <p>1 – ТЛ 2 – контрудар слева 3 – ТП 4 – контрудар справа</p>		
--	--	--	--

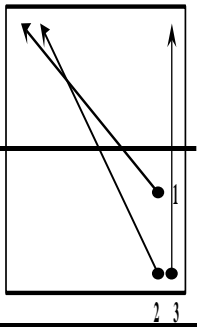
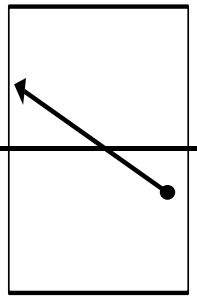
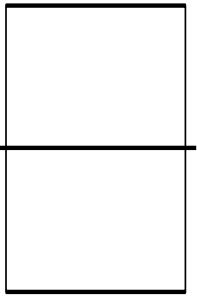
4. Совершенствование вращения по топ-спину справа

При совершенствовании перекрута принимающий игрок выполняет ТП в конце задания после многоходовой комбинации (после перекрута возможен произвольный розыгрыш очка). Либо совершенствование перекрута проводится по нижеперечисленным заданиям.

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>ТП в средней зоне Серии по 8 – 10 ТП.</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>Один обучающийся выполняет ТП в средней зоне, другой – в ближней. Серии по 8 – 10 ТП.</p>
	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>Оба обучающихся выполняют ТП в ближней зоне. Серии по 5 – 6 ТП.</p>		<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p>1,2,3 – ТП 3' – ТП (перекрут) в любую точку стола</p>

5. Совершенствование короткой игры (срезки, скидки)

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – 2–4 короткие срезки по всему столу 2 – длинная срезка влево 2' – ТЛ 3 – подставка 3' – ТП в угол 4 – перекруты (ТП в ближней зоне)</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – 2–4 короткие срезки по всему столу 2 – скидка 2' – ТЛ 3 – подставка 3' – ТЛ 4 – перекруты</p>
--	--	--	---

	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>1 – скидка по подаче с нижним вращением 2 – ТП 3 – ТП</p>		<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p style="text-align: center;">отработка косой срезки по подаче с нижним вращением</p>
	<p style="text-align: center;">№ 5</p> <p style="text-align: center;">Один обучающийся выполняет короткие срезки по всему столу. Второй играет точно в три точки (вправо, в центр, влево). Следить за выходом в стойку после каждого удара и готовностью к атаке.</p>		

Продолжение розыгрыша очка строится с учетом отработываемых комбинаций.

6. Совершенствование подач и разнообразного их приема

Требования к выполнению быстрых длинных подач:

- при выполнении этих подач стараться увеличить скорость их выполнения;
- стараться подавать эти подачи на край стола (как можно длинней) и точно в угол (если подача по диагонали);
- чередовать подачи плоские и с верхним вращением;
- выполнять одинаковый замах как перед плоской, так и перед подачей с верхним вращением.

Требования к выполнению подач с нижним вращением:

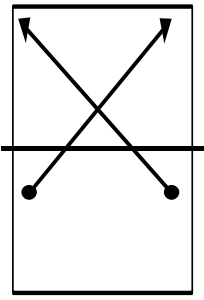
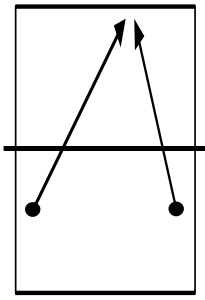
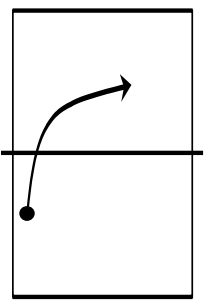
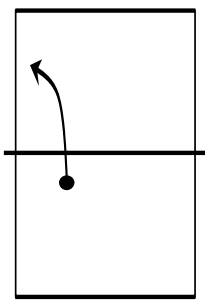
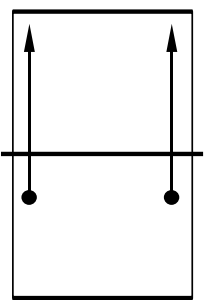
- при отработке подач с БКМ увеличить процент выполнения коротких подач, избегать слишком коротких;
- следить за высотой подаваемых подач;
- уметь подавать подачи во всех направлениях.

Требования к выполнению подач с боковым вращением:

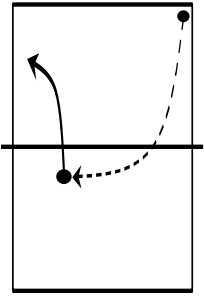
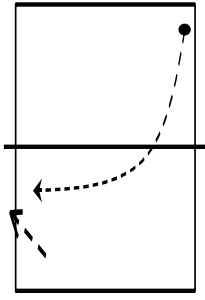
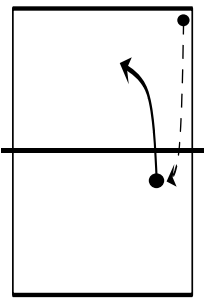
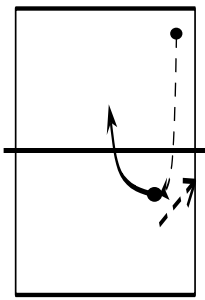
- выполнять короткий замах;
- увеличивать силу вращения.

6.1. Прием подач с нижним вращением

	<p style="text-align: center;">Косой прием</p>		<p style="text-align: center;">Короткий прием</p>
---	--	--	---

	<p>Длинная глубокая срезка</p>		<p>Длинная срезка в корпус</p>
	<p>Прием подачи с приданием мячу нижнебокового вращения</p>		<p>Прием подачи с приданием мячу нижнебокового вращения</p>
	<p>Длинная срезка по прямым</p>		

6.2. Прием подач с боковым вращением

	<p>Прием справа с боковым вращением</p>		<p>Прием слева с боковым вращением</p>
	<p>Прием справа с боковым вращением</p>		<p>Прием справа с боковым вращением</p>

	<p>Прием подачи скидкой слева</p>		<p>Прием подачи скидкой справа</p>
	<p>Прием слева с боковым вращением</p>		<p>Прием справа с боковым вращением</p>

6.3. Совершенствование точности при длинных и коротких подачах

При совершенствовании точности выполнения подач используются листки бумаги разных размеров, которые кладутся в нужную точку стола (или несколько точек). В одном задании подаются как одинаковые подачи по вращению (длине, направлению), так и отличающиеся друг от друга. По мере увеличения точности попадания листок следует уменьшать в размерах. Вместо листка бумаги можно использовать кубики, которые нужно сбить со стола поданной подачей.

7. Увеличение количества тактических комбинаций

Увеличение количества тактических комбинаций связано:

- с совершенствованием ударов по прямым, в корпус;
- с точностью попадания в углы;
- с увеличением количества технических приемов;
- с увеличением надежности выполнения технических приемов.

На этапе СС–5 много внимания уделяется игре по прямым и в корпус. Именно с их помощью разнообразятся тактические комбинации. При этом важно сочетание двух подач, подаваемых в одной серии.

Обучаемому, плохо играющему из центра, подаются две разные подачи с разным продолжением, но с учетом его слабой стороны:

	<p>№ 1 1 – быстрая длинная подача 2 – ТП в угол</p>		<p>№ 2 1 – короткая подача с нижним вращением 2 – ТП в корпус</p>
--	---	--	---

Обучаемому, плохо перемещающемуся в левый угол, подаются две разные подачи с разным продолжением, но с учетом его слабой стороны:

	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1 – боковая подача слева 2 – ТП в левый угол</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1 – быстрая длинная подача 2 – ТП в левый угол</p>
--	--	--	--

3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА ЗАЩИТНОГО СТИЛЯ

1. Сочетание защитных и остроатакующих ударов

Основным направлением в подготовке игрока защитного стиля на данном этапе является сочетание в игре защитных и остроатакующих ударов.

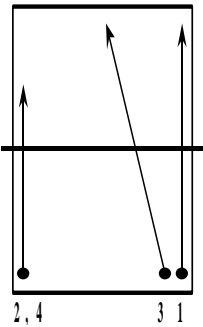
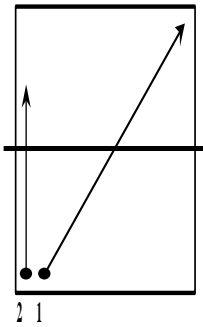
	<p style="text-align: center;">№ 1</p> <p>1, 2 – подрезка слева 3 – ТП (по ТП)</p>		<p style="text-align: center;">№ 2</p> <p>1, 2 – подрезка слева 3 – ТП (по ТП)</p>
	<p style="text-align: center;">№ 3</p> <p>1, 2 – подрезка слева 3 – удар (по ТП)</p>		<p style="text-align: center;">№ 4</p> <p>1 – косая срезка справа 2 – ТП или удар справа по ТП</p>
	<p style="text-align: center;">№ 5</p> <p>1 – длинная подрезка слева 2 – удар слева 3 – ТП или удар</p>		<p style="text-align: center;">№ 6</p> <p>1 – длинная подрезка слева 2 – удар слева 3 – удар или ТП</p>

2. Разнообразие технических приемов при игре шипами слева

	<p>№ 1</p> <p>1 – подрезка слева 2 – подставка слева 3 – ТП или удар</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – подставка слева по топсу 2 – удар справа</p>
	<p>№ 3</p> <p>1 – плоский толчок слева по подрезке 2 – завершающий удар справа</p>		<p>№ 4</p> <p>1 – плоский толчок слева по подрезке 2 – накат слева 3 – ТП или удар</p>

3. Совершенствование атакующих ударов: чередование вращения и плоских ударов

	<p>№ 1</p> <p>1 – 2–3 ТП из средней зоны 2 – ТП или удар</p>		<p>№ 2</p> <p>1 – чередование ТП и НП 2 – завершающий удар</p>
	<p>№ 3</p> <p>1,2,3,4 – НП или ТП 5,6 – НЛ</p>		<p>№ 4</p> <p>1,3,5 – НЛ 2,4,6 – ТП</p>

	<p>№ 5 1,3 – ТП 2,4 – подставка- укоротка шипами</p>		<p>№ 6 1 – ТП 2 – подставка шипами</p>
--	--	---	--

4. Развитие скорости

Задания на скорость у защитников более простые, так как в этих заданиях используется в основном правая сторона ракетки.

Есть и особенность в заданиях на скорость. В отличие от заданий нападающим, защитникам даются задания не только на перемещения из угла в угол, но и от стола к столу; и в этой серии заданий возможно использование подрезки.

Короткая игра защитникам необходима так же, как и нападающим (см. выше).

Глава 4
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование индивидуального стиля игры;
- дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;
 - отработка тактических комбинаций и тактических вариантов игры (разносторонность, стабильность и эффективность);
 - отработка парной игры;
 - повышение уровня специальных физических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
 - воспитание черт спортивного характера и психологическая подготовка (формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта путем участия в региональных и российских соревнованиях;
- достижение спортивных результатов (выполнение норматива «Мастер спорта России по настольному теннису»).

1. ОБЩИЕ УСТАНОВКИ

1. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

2. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования качества игры путем совершенствования техники отдельных технических приемов настольного тенниса.

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

4. Необходимо совершенствовать навыки действий в парной игре.

5. 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. ОФП и СФП должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

6. Все обучающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства. Необходимо развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень психологической подготовки.

2. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные стили игры, которые тренируют в Учреждении:

- классическое двухстороннее нападение европейской хваткой;
- двухстороннее нападение европейской хваткой (шипы слева);
- современная защита.

Могут быть еще следующие стили игры:

- классическая защита;
- одностороннее нападение европейской хваткой;
- классическое нападение азиатской хваткой;
- двухстороннее нападение азиатской хваткой;
- комбинационный стиль на столе: подрезка слева (длинными, полудлинными шипами или «стеклянными» шипами, антиспином, короткими шипами с тонкой губкой или без губки) и топ-спин справа;
- другие стили.

Исторически сложилось, что основные стили игры, которые тренируют в Учреждении – классическое двухстороннее нападение европейской хваткой (юноши) и двухстороннее нападение европейской хваткой шипами слева (девушки).

Для каждого стиля приведена структура его техники, то есть набор обязательных для овладения отдельных технических приемов и комбинационной техники; кроме того, в структуре указана важность отдельных технических элементов (основная техника или дополнительная).

Ниже для каждого стиля приведены примеры индивидуальных заданий в соответствии с ошибками в технике и тактике и исходя из тренируемого стиля игры. Эти задания выполняются в течение всего учебно-тренировочного года. По мере совершенствования игры набор заданий меняется.

Такое построение учебно-тренировочного процесса позволяет:

- поставить перед обучающимися четкие цели по технико-тактической подготовке;
- поэтапно усложнять цели;
- обеспечить повторяемость и закрепление материала.

При таком построении учебно-тренировочного процесса можно сделать вывод, что учебно-тренировочные занятия будут однообразными. Да, в какой-то степени это верно. Но с другой стороны, у разных партнеров разные задания, кроме того, в учебно-тренировочном процессе есть общие задания (их можно делать разнообразными) и к тому же происходит постоянное изменение набора заданий.

Для игроков всех стилей к вышеописанным заданиям добавляются задания этапа СС–3. Для того чтобы разнообразить учебно-тренировочное занятие, закрыть пробелы в технике и улучшить чувство мяча обучающимся иногда необходимо давать задания из других стилей игры.

При постановке задания у стола необходимо задавать не только направление ударов, но и цель упражнения: стабильность, точность, усиление каждого следующего удара, выполнение отдельного удара на выигрыш и т.п.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В СТИЛЕ «КЛАССИЧЕСКОЕ ДВУХСТОРОННЕЕ НАПАДЕНИЕ ЕВРОПЕЙСКОЙ ХВАТКОЙ»

1. ОТДЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

- ❖ Основная техника
 - Справа
 - Скидка справа
 - Топ-спин справа по восходящему мячу
 - Топ-спин справа по мячу с нижним вращением
 - Контрудар справа
 - Перекрут справа в ближней зоне
 - Завершающий топ-спин справа против подставки
 - Топ-спин справа со средней и дальней дистанции (перекрут)
 - Подставка справа
 - Срезка справа (короткая, длинная)
 - Слева
 - Скидка слева
 - Топ-спин слева по восходящему мячу
 - Топ-спин слева по мячу с нижним вращением
 - Топ-спин слева со средней и дальней дистанции (перекрут)
 - Контрудар слева
 - Жесткий блок по топ-спину
 - Подставка слева
 - Срезка слева (короткая, длинная)
 - Подача
 - Прием подачи
- ❖ Дополнительная техника
 - Атака справа с поворотом (то есть из левого угла)
 - Перекрут слева в ближней зоне
 - Срезки с боковым вращением
 - Скользящий топ-спин справа
 - Накидка
 - Топ-спины по накидке
 - Завершающий удар по подставке
 - Свеча
 - Завершающий удар по свече
 - Вертушка слева

2. КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА

- ❖ Атакующий удар (топ-спин, скидка справа или слева) после своей подачи
- ❖ Топ-спин после приема подачи скидкой
- ❖ Атакующий удар после приема подачи топ-спином или накатом слева
- ❖ Контрудар слева после топ-спина справа, атакующий удар справа

4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В СТИЛЕ «ДВУХСТОРОННЕЕ НАПАДЕНИЕ ЕВРОПЕЙСКОЙ ХВАТКОЙ (ШИПЫ СЛЕВА)»

1. ОТДЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

- ❖ Основная техника
 - Справа
 - Скидка справа
 - Топ-спин справа по восходящему мячу
 - Топ-спин справа по мячу с нижним вращением
 - Контрудар справа
 - Перекрут справа в ближней зоне
 - Завершающий удар справа по топ-спину
 - Завершающий удар справа по подставке
 - Атака справа с поворотом (то есть из левого угла)
 - Подставка справа
 - Срезка справа (короткая, длинная)
 - Слева
 - Скидка слева
 - Накат слева по мячу с нижним вращением
 - Контрудар слева
 - Жесткий блок по топ-спину
 - Мягкая подставка
 - Срезка слева (короткая, длинная)
 - Вертушка слева
 - Подача
 - Прием подачи
- ❖ Дополнительная техника
 - Топ-спин справа со средней и дальней дистанции (перекрут)
 - Топ-спин слева по мячу с нижним вращением
 - Срезки с боковым вращением
 - Скользящий топ-спин справа
 - Завершающий удар по свече
 - Свеча
 - Подрезка слева

2. КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА

- ❖ Атакующий удар (топ-спин, скидка справа или слева) после своей подачи
- ❖ Игра в контрудары
- ❖ Перекрут справа из левого угла после подставки
- ❖ Топ-спин после приема подачи скидкой
- ❖ Атакующий удар после приема подачи топ-спином или накатом слева
- ❖ Контрудар слева после топ-спина справа, атакующий удар справа

5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В СТИЛЕ «СОВРЕМЕННАЯ ЗАЩИТА»

1. ОТДЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

- ❖ Основная техника
 - Справа
 - Подрезка справа
 - Запил справа
 - Подрезка справа с боковым вращением
 - Плоская подрезка справа топ-спина
 - Скидка справа
 - Топ-спин справа по мячу с нижним вращением
 - Контрудар справа
 - Завершающий удар справа по подставке
 - Атака справа с поворотом (то есть из левого угла)
 - Подставка справа
 - Слева
 - Подрезка слева
 - Накат слева по мячу с нижним вращением
 - Тычок слева
 - Скидка слева
 - Подача
 - Прием подачи
- ❖ Дополнительная техника
 - Подрезки с вращением ракетки
 - Подрезки от туловища
 - Топ-спин справа по восходящему мячу
 - Завершающий удар справа по топ-спину
 - Подставка слева топ-спина
 - Топ-спин справа со средней и дальней дистанции (перекрут)
 - Свеча
 - Завершающий удар по свече

2. КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА

- ❖ Подрезка справа в сочетании с подрезкой слева
- ❖ Подрезка справа и слева в сочетании с накатом слева
- ❖ Подрезка справа и слева в сочетании с топ-спином справа
- ❖ Подрезка в сочетании со свечой

Подрезки с вращением ракетки зачастую могут включаться в основную технику. Сюда часто включаются: 1) игра на столе в подрезки только накладкой (чтобы не дать возможность провести атаку по мячу со слабым нижним вращением); 2) прием шипами топ-спинов, летящих в правый угол.

Глава 5

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цель учебно-тренировочного процесса – это достижение максимально возможных спортивных результатов, которые могут быть следующими:

- достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав сборных команд России;
- призовые места на международных и российских соревнованиях;
- успешная игра за клубную команду;
- выведение обучающегося на российский рейтинг 1000, 1100 и т.д.;
- выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Для достижения данных целей необходимо решать следующие задачи:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса, то есть своего стиля игры;
- увеличение объема тактико-технических действий, разносторонности, стабильности, эффективности;
- дальнейшее совершенствование (поддержание) физической подготовленности;
- индивидуальное совершенствование специальных физических качеств;
- повышение остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности;
- увеличение длительности удержания спортивной формы;
- воспитание чувства патриотизма;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- совершенствование и поддержание спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Поэтому преимущественная направленность занятий на этом этапе: работа по индивидуальным планам.

На этом этапе подготовке обучающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах.

Оценкой работы тренера-преподавателя на данном этапе может служить количество подготовленных обучающихся, входящих в составы сборных команд России.

1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тенденции развития соревновательной деятельности – это ее главные, наиболее существенные характеристики, от совершенствования которых в первую очередь зависит ее эффективность на конкретном этапе развития вида спорта.

Знание тенденций развития спортивной деятельности открывает широкие возможности для оптимизации и этой деятельности и системы спортивной подготовки, с тем чтобы создать важнейшие условия для достижения высшего спортивного мастерства.

Положительные тенденции развития соревновательной деятельности следует рассматривать в качестве главных общих модельных характеристик – основных ориентиров для совершенствования системы подготовки.

На основе мнения ведущих российских и зарубежных специалистов в отношении современного состояния и развития игры сформулированы перспективные тенденции развития соревновательной деятельности в настольном теннисе.

1. Придание процессу спортивной борьбы активного, главным образом нападающего, контрнападающего, динамического характера. Универсализация стилей игры, целесообразное использование разных по тактической направленности видов технических приемов.

2. Возрастание роли тактики, придание процессу игры комбинационного характера при увеличении количества сложных и неожиданных ситуаций, возрастание игрового темпа, точности и стабильности технико-тактических действий.

3. Индивидуализация тактики и техники, основанная на ярком и широком проявлении в игре сильнейших сторон обучающегося, его физических и психологических качеств.

4. Повышение значения рациональной техники и ее вариантов при экономизации движений, усложнения состава технико-тактических действий и уменьшение их информативности для соперника.

5. Возрастание роли подач как основного средства завоевания инициативы, организации и результативного исполнения атаки. Отработка действий на приеме подачи контрнападающего характера, что обеспечивает нейтрализацию инициативы соперника и как логическое следствие создает условия для проведения атакующей комбинации.

6. Повышение надежности соревновательной деятельности, поддержание высокого уровня ее эффективности в длительной напряженной спортивной борьбе с разными соперниками в различных соревновательных условиях, в обстановке активного действия внешних стресс-факторов.

Приведенные общие модельные характеристики соревновательной деятельности носят качественный характер. Для подготовки обучающегося на подлинно высоком уровне, проведения контроля и оперативной коррекции соревновательной деятельности важно использовать и количественные оценки модельных характеристик. Количественные оценки позволяют точно фиксировать и оценивать особенности соревновательной деятельности, объективно оценивать эту деятельность в различных соревнованиях, на различных этапах подготовки и точно контролировать динамику ее качественного изменения в зависимости от содержания учебно-тренировочного процесса.

Моделирование соревновательной деятельности с использованием количественных оценок сводится к следующему. Сначала по каждой модельной характеристике дается план. В дальнейшем во время соревнований периодически проводятся специальные записи технико-тактических действий, по которым выводятся текущие показатели эффективности соревновательной деятельности. Текущие показатели сравниваются с контрольно-запланированными и по степени их близости оценивается соревновательная деятельность.

Изучение текущих показателей служит важным средством контроля за эффективностью спортивной подготовки. Положительная динамика, характеризующая рост показателей, дает основание заключить, что совершенствование соревновательной деятельности осуществляется успешно, в нужном направлении.

Успех в современном настольном теннисе определяется прежде всего способностью спортсмена демонстрировать активный, наступательный,

универсальный стиль игры, стабильно высокую динамику результативности в зависимости от конкретно тактической ситуации, варьировать объем применения и направленность технико-тактических действий; умение создавать и реализовывать преимущество при выполнении подачи, а приему подачи придавать контрнападающий характер. Исходя из данной предпосылки используются следующие модельные характеристики:

- активность;
- результативная активность;
- общая эффективность;
- эффективность выполнения подач;
- эффективность приема подач;
- результативная активность в ситуации повышенной значимости;
- тенденция повторного исхода;
- вариативность результативной активности.

Активность – технико-тактическая направленность действий, имеющая целью овладение инициативой, организацию атаки, непосредственно ведущая к завершению розыгрыша очка. Оценивается с помощью показателя активности, который представляет собой процентное отношение числа активного розыгрыша к общему числу очков в партии.

Результативная активность выражается в использовании активной направленности действий, приводящих к непосредственному выигрышу очка или вынуждающих соперника допустить ошибку. Определяется с помощью показателя результативной активности, который представляет собой процентное отношение числа очков, выигранных активными действиями, к общему числу активно разыгранных очков. Например, игрок часто выполняет серию активных топ-спинов, но они не эффективны, так как не приводят к выигрышу очка, следовательно, в учебно-тренировочном процессе необходимо делать на это акцент.

Общая эффективность – степень реализации технико-тактического потенциала обучающегося с учетом уровня мастерства конкретного соперника. Оценивается с помощью комплексного показателя эффективности, который представляет собой процентное отношение числа выигранных очков к общему числу разыгранных очков в партии.

Эффективность выполнения подачи определяется с помощью показателя реализованной инициативы. В данном контексте инициатива есть предусмотренная правилами игры и реально осуществляемая во встрече возможность обучающегося диктовать характер и направление спортивной борьбы после выполнения подачи. Реализованная инициатива – степень использования указанной возможности, выраженная в результативных технико-тактических действиях. Показатель реализованной инициативы представляет собой отношение числа выигранных на своей подаче очков к общему числу очков разыгранных на своей подаче очков.

Эффективность приема подач – уровень совершенствования умения обучающегося нейтрализовать активность соперника, завладеть инициативой и результативно завершить розыгрыш очка. Определяется с помощью показателя эффективности приема подач, который представляет собой отношение числа выигранных очков на подаче соперника к общему числу разыгранных очков на подаче соперника.

Результативная активность в ситуации повышенной значимости (экстремальной ситуации) – результативность на заключительном этапе партии, при условии соотношения в счете 8 : 7 или 7 : 8, на протяжении которого деятельность обучающегося характеризуется высокой психологической и эмоциональной

напряженностью, ввиду непосредственного влияния результативности каждого отдельного технико-тактического действия на исход партии в целом. Определяется аналогично показателю результативной активности.

Тенденция повторного исхода – устойчивость деятельности к негативному влиянию соревновательных факторов с тенденцией к повышению «+» (выигрыш трех и более очков подряд) или понижению «-» (проигрыш трех и более очков подряд) ее эффективности. Тенденция повторного исхода – критерий эффективности управления обучающимся своим состоянием и поведением в соответствии с ситуационными требованиями процесса спортивной борьбы.

Вариативность результативной активности дает представление о динамике данного показателя в зависимости от этапа соревнования, уровня мастерства и стиля игры соперника. Оценивается с помощью коэффициента вариации показателя результативной активности.

На основании изучения соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира установлены следующие целевые контрольные нормативы по показателям эффективности и надежности соревновательной деятельности:

- показатель активности – 65%;
- показатель результативной активности – 60%;
- комплексный показатель эффективности – 60%;
- показатель реализованной инициативы – 65%;
- показатель эффективности приема подач – 50%;
- показатель результативной активности в ситуации повышенной значимости – 60%;
- показатель тенденции повторного исхода – -0 - +5;
- коэффициент вариации показателя результативной активности – 15%.

Данные показатели наиболее полно характеризуют эффективность и надежность соревновательной деятельности. Коэффициент корреляции между этими показателями и результатами встреч наибольший.

Соревновательная деятельность в целом оценивается комплексным показателем эффективности (КПЭ), интегрирующим в себе результативность каждого отдельно взятого действия или направленности действий. Величина комплексного показателя эффективности дает представление о соотношении сил противников и качестве игры конкретного спортсмена. Достижение значения модельных характеристик эффективности гарантирует теннисисту победу в партии, потенциально определяет его возможности в плане эффективной деятельности в современных соревновательных условиях.

Эффективность подготовки теннисистов должна регулярно проверяться по контрольным показателям модельных характеристик соревновательной деятельности ведущих игроков мира. Эти показатели – ориентиры, средства воздействия на обучающихся и их самоконтроля.

Пусть идет равная борьба и эффективность одного технического приема (комбинации) составляет 80%, а используется он редко – всего 10 раз за встречу (им выигрывается 8, а проигрывается 2 очка). Повышая частоту выполнения (например, до 20) и, тем самым, снижая эффективность (например, до 70%) можно добиться большего количества выигранных (и естественно – проигранных) очков: будет выиграно 14 и проиграно 6 очков. Таким образом, при повышении частоты выполнения мы добиваемся большей разницы выигранных и проигранных очков (на 2 больше).

1.2. НАДЕЖНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Особое внимание в системе подготовки следует уделять повышению надежности соревновательной деятельности. Ведь непосредственно от нее зависит возможность осуществить уверенный прогноз выступлений обучающегося на гарантированно высоком для него уровне.

Современный уровень развития спорта, главным образом спорта высших достижений, характеризуется выравниванием технико-тактической и физической подготовленности спортсменов. В настольном теннисе это выражается в значительной динамике соотношения в счете в течение партии, эмоциональной и психической напряженности, остроконфликтном характере игры, где до конца встречи каждый из соперников имеет возможность коренным образом изменить направленность и содержание борьбы. Указанные условия предъявляют серьезные требования к эмоциональной устойчивости спортсмена, возможностям сохранения высокой работоспособности, оперативному приему, анализу информации, принятию и исполнению решения, что в совокупности определяет надежность деятельности.

Надежность – сложная комплексная способность, зависящая от уровня всех видов спортивной подготовленности, многих личностных особенностей при ведущей роли эмоционально-волевой устойчивости к влиянию внешних и внутренних сбивающих факторов. Надежность характеризуется высоким уровнем эффективности деятельности на протяжении всей встречи, многодневного турнира, даже на протяжении продолжительного цикла соревнований, в условиях повышенной значимости и психической напряженности.

Применительно к настольному теннису – это способность удерживать или даже повышать индивидуальную высокую эффективность соревновательной деятельности, удерживать или повышать показатели в течение партии, в противоборстве с различными по особенностям игры соперниками.

Надежность определяется по данным динамики эффективности соревновательной деятельности в условиях действия факторов, способных эту эффективность снизить (если динамика носит положительный характер, эффективность деятельности высокая, значит, она отличается надежностью).

Стабильность (надежность) технических действий – это отношение количества действий, выполненных без ошибок к общему количеству. Рассчитывается стабильность и эффективность каждого вида удара.

1.3. ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИГРЕ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Если спортсмен привык преимущественно выжидать появления стандартной ситуации для проведения своей атаки, а обороняется лишь против неожиданных действий противника, то даже при высокой скорости реакции имеющийся потенциал роста мастерства не найдет возможного уровня проявления из-за недостаточного объема преднамеренно-экспромтных действий.

Путь в данной ситуации может быть один: создание у обучающихся целевой установки на неизменно активный, творческий характер ведения игры; включение в учебно-тренировочный процесс возможно большого числа соревновательных ситуаций в ходе встреч с игроками различных стилевых направлений; развитие в оптимальных границах вариативности техники нападения. Вариативность техники и быстрая приспособляемость к различным условиям являются предпосылками эффективного использования технических приемов в соревновательной игре.

Разносторонность (вариативность) технических действий – это информация о том какие удары и как часто теннисист использует в игре. Все выполняемые удары принимаются за 100%, и рассчитывается процентное соотношение ударов,

приходящихся на подачу, прием подачи, топ-спин справа, топ-спин слева, усиление, скидку и т.д. Все удары могут детализироваться на удары справа и слева, а также по направлениям: в правый угол, в центр, в левый угол или по диагонали, по прямой из левого угла справа и т.д. Например, если теннисист справа играет в основном по диагонали и крайне редко в центр или по прямой, а подачи принимает всегда срезкой в левый угол, то проводимая запись позволяет четко фиксировать подобные моменты.

На основе полученных результатов даются обоснованные рекомендации по отработке технических действий – то, что игрок не применяет в игре, необходимо разучивать на учебно-тренировочном занятии, то же, что использует, необходимо совершенствовать.

На этапе ВСМ для контроля соревновательной деятельности необходимо выполнять выше описанный статистический анализ, а также видеозапись соревнований и тренировок (для контроля и самоконтроля технической подготовленности).

2. ОБЩИЕ УСТАНОВКИ

На основании проведенного анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису и руководствуясь при этом перспективными тенденциями развития вида спорта, целесообразно сделать следующие установки, практическая реализация которых может способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса и эффективности соревновательной деятельности.

1. Планирование и организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности требует в качестве обязательного условия постановку цели, выбор средств и методов на пути к ее достижению. В связи с этим неотъемлемым компонентом эффективной системы спортивной подготовки являются модельные характеристики соревновательной деятельности.

Практическое применение модельных характеристик обеспечивает объективный контроль и своевременную коррекцию деятельности обучающихся в соответствии с перспективными тенденциями развития настольного тенниса.

2. Основная линия развития современного настольного тенниса – придание процессу спортивной борьбы активного, наступательного динамического характера, что обуславливает необходимость совершенствования подготовки для активизации направленности технико-тактических действий, повышения их точности и стабильности в условиях возникновения экстремальных ситуаций в игре.

Активизации соревновательной деятельности и повышению результативной активности технико-тактических действий способствуют:

- создание условий, определяющих необходимость высокой активности игры;
- лимитирование: розыгрыша очка, объема возможных технико-тактических действий, зоны их применения;
- формирование в сознании обучающегося установки на тотальную активность действий.

3. В связи с универсализацией игры, широким применением разных по направленности видов технико-тактических действий главными факторами победы становятся их комплексная гармоничность и всеобъемлющая универсальная активность, базирующиеся на использовании в индивидуально-оптимальном соотношении тактики активного нападения и контрнападения в сочетании с кратковременной защитой – вспомогательным средством достижения успеха.

4. В настоящее время соревновательная деятельность характеризуется возрастанием значения наступательной тактики подач и применением при определенных условиях контратакующего приема подачи.

5. Формирование надежности соревновательной деятельности обучающегося как комплексной способности должно идти по двум взаимосвязанным направлениям:

- воспитание личностных качеств, прежде всего посредством активной целенаправленно организованной деятельности, когда обучающиеся поставлены в условия, требующие обязательного проявления определенных качеств;

- моделирование соревновательной деятельности, позволяющее развивать и совершенствовать у обучающихся способность к ориентированию в сложных условиях, включающему в себя быстрое, точное восприятие и правильный анализ постоянно меняющихся игровых ситуаций, что обеспечивает своевременное выполнение целесообразных действий.

Для повышения надежности соревновательной деятельности целесообразно:

- проведение соревнований с участием теннисистов различной стилевой направленности и квалификации, где обучающимся дается установка на применение индивидуально обоснованных, но имеющих неизменно активный характер тактических действий и комбинаций;

- выполнение заданий, предполагающих чередование разнообразных тактических вариантов единоборства, а также различных установок (на скорость, силу вращения, точность), способствующих закреплению результативной вариативности тактических навыков теннисистов; при этом обязательна концентрация сознания теннисистов на активном, смелом, творческом решении игровых задач, определяющих самостоятельное, гибкое, оперативное переключение с одних вариантов ведения игры на другие.

6. В ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо развивать у обучающихся способность действовать творчески, самостоятельно и инициативно в различных игровых ситуациях. Следует формировать умение наиболее эффективно использовать в соревновании отработанные тактические комбинации, совершенствовать игровые навыки, обеспечивающие гибкое оперативное переключение сознания обучающихся с одних вариантов ведения игры на другие.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель технико-тактической подготовки – сокращение продолжительности розыгрыша очка (проведение острой атаки при первой возможности), подготовка к встречам с конкретными соперниками, дальнейшее совершенствование индивидуального стиля игры.

3.1. СТРУКТУРА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Технико-тактическая подготовка на этапе ВСМ проводится по индивидуальным планам и включает в себя 14 разделов:

- совершенствование техники выполнения движения;
- совершенствование игры топ-спинами, включая их прием;
- совершенствование комбинационной техники;
- совершенствование игры топ-спинами на скорость;
- совершенствование контратаки и жесткого приема атаки;
- совершенствование техники усиления и завершающих ударов;
- тактическая подготовка; игра на реакцию;

- совершенствование подач и их приема с БКМ;
- совершенствование различных скидок и срезок;
- совершенствование игры в средней и дальней зоне;
- совершенствование парной игры; тактика; передвижение;
- совершенствование техники и тактики игры против защиты;
- совершенствование игры на счет;
- совершенствование индивидуально сильных сторон.

Далее рассмотрим по отдельности *примерное* содержание каждого из разделов.

Распределение времени на эти разделы носит сугубо индивидуальный характер и зависит от стиля игры. Содержание разделов (задания и их направленность) еще сильнее зависят от стиля игры обучающегося и конкретных целей и задач, стоящих перед ним. Пример такого стиля приведен ниже.

3.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Включает в себя совершенствование отдельных технических элементов: ТП по накидке, перекрут слева, блок слева и т.д. Совершенствование включает в себя: исправление недочетов в технике; улучшение техники с целью увеличения скорости, силы вращения и точности.

ТП по накидке: обучающийся делает топ-спин справа, а партнер выполняет накидку (по правой диагонали).

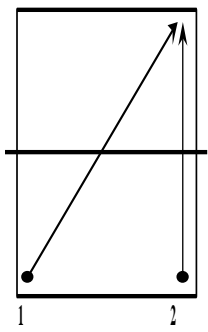
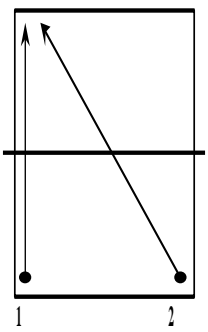
Перекрут слева: обучающийся делает топ-спин слева, а партнер выполняет топ-спин справа (по левой диагонали); оба партнера выполняют топ-спин слева.

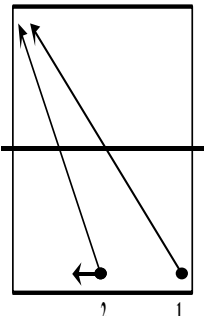
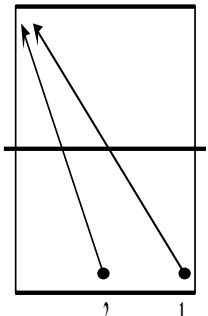
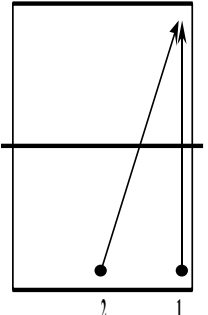
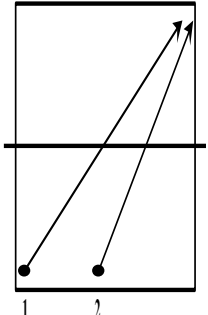
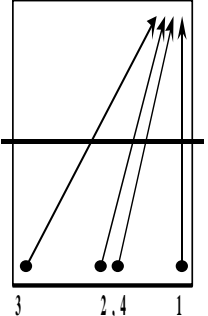
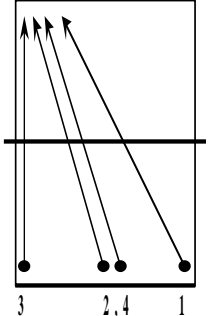
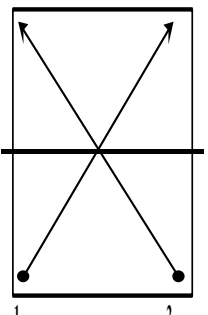
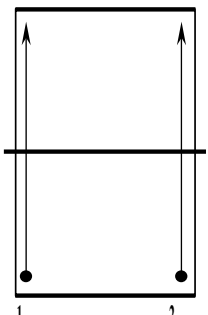
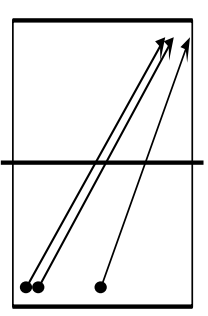
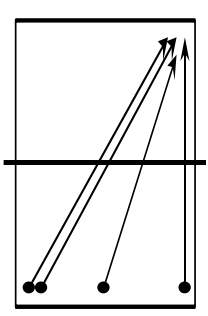
Блок слева: обучающийся делает несколько подставок слева, а потом жесткий блок; партнер выполняет топ-спин справа из левого угла или топ-спин слева.

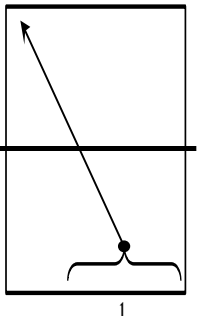
3.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ ТОП-СПИНАМИ, ВКЛЮЧАЯ ИХ ПРИЕМ

Это очень важный вид комбинационной техники.

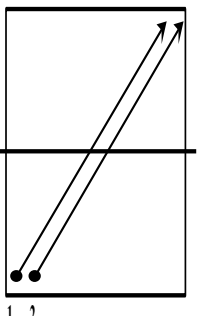
1. Базовые задания

	<p>№ 1: треугольник в левый угол</p> <p>1 – ТЛ 2 – ТП</p>		<p>№ 2: треугольник в правый угол</p> <p>1 – ТЛ 2 – ТП</p>
---	---	--	--

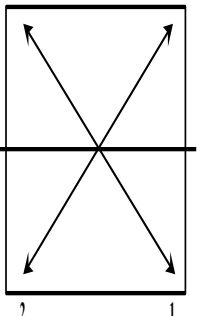
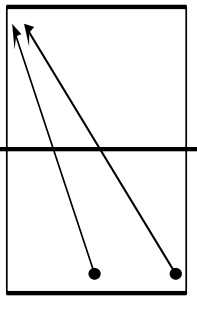
	<p>№ 3: ТП из двух точек в правый угол 1 – ТП 2 – ТП (через раз: из центра, немного левее центра) и т.д.</p>		<p>№ 4: ТП из двух точек в правый угол 1 – ТП 2 – ТП и т.д.</p>
	<p>№ 5: ТП из двух точек в левый угол 1 – ТП 2 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 6: ТП из двух точек 1 – ТП 2 – ТП (из центра)</p>
	<p>№ 7: ТП из трех точек в левый угол 1,2,3,4 – ТП и т.д.</p>		<p>№ 8: ТП из трех точек в правый угол 1,2,3,4 – ТП и т.д.</p>
	<p>№ 9: восьмерка ТП по диагоналям 1 – ТП 2 – ТЛ и т.д.</p>		<p>№ 10: восьмерка ТП по прямым 1 – ТП 2 – ТЛ и т.д.</p>
	<p>№ 11: разворот в левом углу 1 – ТЛ 2 – ТП (из левого угла) 3 – ТП (из центра) и т.д.</p>		<p>№ 12: разворот в левом углу с игрой из правого угла 1 – ТЛ 2,3,4 – ТП и т.д.</p>

	<p>№ 13: ТП с 2/3 стола</p> <p>1 – ТП и т.д.</p>		
---	--	--	--

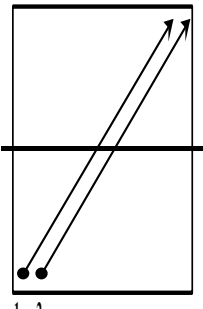
2. Комбинации с большим количеством разворотов на месте

	<p>№ 1 – проход</p> <p>1 – ТЛ, ТП, ТЛ; 2 – ТП, ТЛ; 3 – ТП; 4 – ТЛ, ТП</p> <p>Серия – 7 ударов. Добиваться выполнения 3 – 5 серий без потери мяча. Принимающий играет 3 раза в левый угол, 2 – в центр, 1 – в правый угол, 2 в центр и т.д. Нападающий играет 1 раз слева, 1 раз справа.</p>		
	<p>№ 2</p> <p>1 – ТЛ 2 – ТП</p>		<p>№ 3</p> <p>1 – ТЛ 2 – ТЛ (из центра) 3 – ТП 4 – ТП</p>

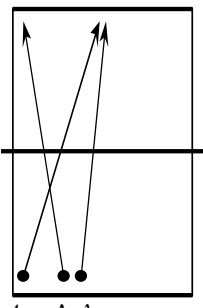
3. Комбинации со сменой игровых зон

	<p>№ 1</p> <p>1 – два перекрута справа направо, потом перекрут влево; парнер мягко подставляет в левый угол 2 – атака слева в ближней зоне</p>		<p>№ 2</p> <p>Несколько топ-спинов в ближней зоне, потом несколько – в средней и т.д.</p>
---	--	--	---

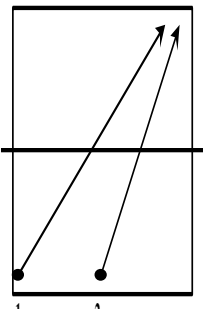
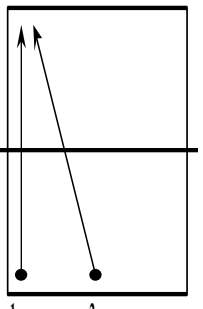
4. Игра на приеме с изменением расстояния до стола

	<p>№ 1 1 – подставка в ближней зоне (2 – 4 раза) 2 – подставка в средней зоне и т.д. Партнер делает ТП.</p>		
--	---	--	--

5. Игра на приеме из центра стола

	<p>№ 1 1 – подставка из левого угла 2, 3 – подставка из центра Партнер делает ТП один раз в левый угол и два раза в живот.</p>		
--	--	--	--

6. Игра слева в движении

	<p>№ 1: ТЛ из двух точек в левый угол 1 – ТЛ 2 – ТЛ и т.д.</p>		<p>№ 2: ТЛ из двух точек в правый угол 1 – ТЛ 2 – ТЛ и т.д.</p>
--	--	---	---

7. Топ-спин по срезке

Партнер срезкой направляет мячи по всему столу; обучающийся выполняет ТП и ТЛ по срезке (с БКМ).

3.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМБИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ

Одним из основных компонентов данного раздела подготовки является техника передвижений.

Подготовка по данному разделу включает в себя:

- начало и продолжение атаки;
- комбинационную технику с БКМ;
- игра в укоротки (следить за игрой с третьяета, вращать мяч);
- задания со сменой ролей;
- атакующий удар справа в движении; требуется, чтобы кто-то третий послал мяч с нижним вращением партнеру, а тот выполнял топ-спины с вращением мяча, направляя их в одну или различные точки площадки игрока;

- удары по мячам со сменой верхнего и нижнего вращений мяча; необходимо, чтобы третий спортсмен посылал срезкой мячи партнеру, который выполнял топ-спины или срезки: спортсмен отрабатывает топ-спины (удары) по этим мячам для совершенствования способности оценивать обстановку и регулировать движение руки (чувство мяча).

3.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ ТОП-СПИНАМИ НА СКОРОСТЬ

Включает задания на скорость (с партнером и с БКМ).

3.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОНТРАТАКИ И ЖЕСТКОГО ПРИЕМА АТАКИ

Подготовка по данному разделу включает в себя:

- перекрут справа,
- жесткий блок слева; требуется, чтобы кто-то третий послал мяч с нижним вращением партнеру, а тот выполнял топ-спины с вращением мяча, направляя их в левый угол стола;
- удар справа;
- перекрут слева.

3.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УСИЛЕНИЯ И ЗАВЕРШАЮЩИХ УДАРОВ

Необходимо не забывать, что основу завершающего удара составляет движение вперед-вниз.

Подготовка по данному разделу включает в себя:

- игру в разном темпе с усилением на 7–8 мяч;
- завершающий удар по высоким мячам; требуется, чтобы партнер с большого расстояния от стола посылал тренирующемуся высокие мячи с верхним вращением, направляя их в определенную точку; затем высокие мячи с верхним вращением, направляя их главным образом в различные точки и сочетая иногда с высокими мячами с нижним вращением; тренирующийся, нанося завершающие удары, каждый раз должен сделать это с максимальной силой, чтобы совершенствовать умение быстро переносить центр тяжести тела и возвращаться в исходное положение.

3.8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ИГРА НА РЕАКЦИЮ

Подготовка по данному разделу включает в себя:

- отработку тактических комбинаций, в том числе и с БКМ;
- задания на реакцию (тренировку тактического мышления);
- отработку тактических комбинаций, моделирующих борьбу против схем игры конкретных соперников.

3.9. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДАЧ И ИХ ПРИЕМА С БКМ

Поддача является одним из важнейших элементов техники спортсмена, в какой бы манере он не играл. Это первый технический прием применяемый в игре. Поэтому каждый теннисист должен овладеть одним-двумя типами подач, в которых должны найти отражение особенности его индивидуальной техники и тактики игры. В

противном случае он отказывается от важного средства завоевания инициативы для выигрыша очка.

Отработка на хорошей технической основе подачи и сочетание ее с последующим атакующим ударом является одной из особенностей техники и тактики игры в настольный теннис. Использование БКМ (корзины с мячами 100–200 штук) дает здесь хорошие результаты.

3.9.1. ТРЕНИРОВКА ПОДАЧИ

Используя корзину с мячами (100–200 штук), обучающийся самостоятельно отрабатывает подачу.

Общие требования к подающему:

- при подаче движение предплечья и кисти должно быть резким (особенно движение кисти), рука двигается быстро, мяч посылается с разными вращениями, опускается в различные точки и с различной скоростью; разница между подачами с вращением и без вращения, направлениями его полета должна быть значительной;
- уделять внимание на освоение ложных, маскирующих движений;
- каждая подача должна выполняться так, как будто это происходит на соревнованиях; после каждой подачи необходимо обращать внимание на то, как мяч вращается, на точку его отскока, на игровую ситуацию, возникшую в результате подачи на противоположной стороне; быстро проанализировав все это, нужно подавать следующий мяч;
- ежедневно проводить тренировку по отработке подач, сочетая ее с отработкой других технических элементов.

3.9.2. ТРЕНИРОВКА ПРИЕМА ПОДАЧИ

Прием подачи является ключевым техническим средством перевода игры из пассивной в активную. Освоение различных способов приема подач позволяет овладевать в игре инициативой. Поэтому необходимо проводить специальные тренировки по отработке приема подач.

Общие требования к принимающему:

- в соответствии с тенденциями современной техники и тактики мирового настольного тенниса во время тренировки любого способа приема подач на тренировках всегда следует стремиться завладеть инициативой, избегать защитной игры; атакующая манера игры предполагает использование скидков и топ-спинов как основных средств приема подачи, в сочетании с укоротками, срезками в качестве вспомогательных; в защитной же манере игры, наоборот, в качестве основных средств используются подрезки, срезки, укоротки и подставки, а в качестве вспомогательных – атакующие удары;
- следует уделять внимание и отработке различных способов перемещений;
- ежедневные тренировки обязательны.

3.9.3. ТРЕНИРОВКА АТАКУЮЩЕГО УДАРА ПОСЛЕ СВОЕЙ ПОДАЧИ

Партнер должен принимать подачу определенным способом, а отраженный мяч падать в определенную зону (например, длинной срезкой в корпус), после этого выполняется атакующий удар (топ-спин, скидка, завершающий удар).

Общие требования к принимающему:

- прием подачи можно проводить одним техническим приемом в определенном направлении;
- прием подачи можно проводить разными техническими приемами в любом направлении.
- Общие требования к подающему:
- обращать внимание на качество подач; после подачи атаковать смело и решительно, стремясь каждый удар после нее сделать атакующим;
- тщательно отрабатывать технику и тактику выполнения одним движением двух разных подач с разным вращением мяча;
- атакующий удар можно проводить в любом направлении.

3.10. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СКИДОК И СРЕЗОК

Совершенствование техники выполнения скидков и срезов выделено из п. 9.3.1. как очень важный элемент техники на этапе ВСМ. Кроме того, обучающиеся перешедшие на этап ВСМ, как правило, недостаточно хорошо владеют техникой и тактикой выполнения скидков.

3.11. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ В СРЕДНЕЙ И ДАЛЬНОЙ ЗОНЕ

Включает в себя:

- перекрут справа и слева (как два основных элемента);
- топ-спин по накидке;
- удар по свече;
- свечу;
- накидку;
- подрезку слева.

3.12. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПАРНОЙ ИГРЫ. ТАКТИКА. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Включает в себя:

- выполнение технических заданий в парах;
- выполнение тактических заданий в парах;
- игру в парах на счет.

3.13. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ ПРОТИВ ЗАЩИТЫ

«Игра в зону».

Защитник играет из правой половины стола любой подрезкой (крутя ракетку) по всему столу. Нападающий играет только вправо, как правило, при ограничениях на количество откидок. Варианты игры:

- играть на счет и без счета;
- нападающий может сделать ни одной, одну, не более двух откидок, хоть сколько за одно очко;
- защитник может нападать только откидки, любой мяч.

«Игра по всему столу».

Защитник играет со всего стола любой подрезкой (крутя ракетку) по всему столу. Нападающий играет тоже по всему столу, как правило, при ограничениях на количество откидок или на количество ударов до выигрыша очка (3, 4 и т.д.).

3.14. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ НА СЧЕТ

Включает в себя:

- игру на счет из 1, 2, 3, 4, 5, 7 и 9 партий;
- игру четверками;
- игру командами;
- игру до команды «Стоп!».

3.15. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО СИЛЬНЫХ СТОРОН

Важный раздел подготовки (а по мере роста мастерства его роль усиливается), который проводится по индивидуальным планам и включает в себя следующее:

- совершенствование отдельных «коронных» технических элементов;
- совершенствование связок двух, трех элементов представляющих собой «коронную» тактическую комбинацию.

В начале необходимо для каждого обучающегося записать в их индивидуальный план такие элементы и связки. По мере совершенствования мастерства обучающегося необходимо изменять набор элементов.

Необходимо также проанализировать, когда возникают ситуации для проведения «коронных» элементов и комбинаций.

После этого необходимо разработать задания, моделирующие возникновение подобных ситуаций.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных соревнований. Годовой индивидуальный план включает следующее:

- цели и задачи подготовки;
- календарь соревнований;
- календарь учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- отдельные «коронные» технические элементы;
- связки двух, трех элементов представляющих собой «коронную» тактическую комбинацию. По мере совершенствования мастерства обучающегося необходимо изменять набор элементов. Необходимо также проанализировать, когда возникают ситуации для проведения «коронных» элементов и комбинаций. После этого необходимо разработать задания, моделирующие возникновение подобных ситуаций;
- по пункту 3.2. – недочеты в технике движения;
- по пункту 3.3 и 3.4 указать – на какую комбинационную технику обратить внимание, на какие моменты в ней. Например, свободная игра по прямым (равная игре по диагоналям) или более быстрый отход от стола после короткой игры;
- по пункту 3.9 – указать подачи и их связь с коронными элементами;
- по остальным пунктам, если необходимо, указать – над чем работать;
- указать общие объемы работы с БКМ и СФП;
- задачи физической подготовки.

После соревнований необходимо выполнить коррекцию планов.

Оперативное планирование осуществляется на основе годового плана подготовки. Составляется в виде плана-графика, рабочего плана, логической схемы или операционного описания с указанием целей и задач подготовки, содержания учебно-тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий. В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание учебно-тренировочных занятий с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Текущее планирование осуществляется на основе оперативного плана. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных учебно-тренировочных занятий.

Планирование учебно-тренировочного занятия является первичным блоком планирования подготовки. Для каждого учебно-тренировочного занятия составляется его модель, то есть ведется планирование с заранее направленным результатом воздействия на организм обучающегося.

Индивидуальный план учебно-тренировочной работы на месяц включает таблицу, которую должен заполнять обучающийся (вместе с тренером-преподавателем). А тренер-преподаватель должен на основе этих записей, своих наблюдений и годового индивидуального плана строить учебно-тренировочный процесс. При этом тренер-преподаватель пишет план на неделю (рассчитывает примерное время на разделы подготовки), сами же задания не пишет.

Индивидуальный план тренировочной работы на месяц

№	Характер тренировочного процесса (мин)	МИКРОЦИКЛ							ИТОГО	МИКРОЦИКЛ							ИТОГО	МИКРОЦИКЛ							ИТОГО	ВСЕГО																																																	
		с ____ . ____ по ____ . ____								с ____ . ____ по ____ . ____								с ____ . ____ по ____ . ____									с ____ . ____ по ____ . ____																																																
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС			ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС																																										
Соревновательные дни (X)																																																																											
Восстановительные дни (X)																																																																											
Количество тренировок в день																																																																											
Продолжительность тренировок																																																																											
1	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование техники выполнения движения.																																																																									
2		Совершенствование игры топ-спинами, включая их прием.																																																																									
3		Совершенствование комбинационной техники.																																																																									
4		Совершенствование игры топ-спинами на скорость.																																																																									
5		Совершенствование контратаки и жесткого приема атаки.																																																																									
6		Совершенствование техники усиления и заверш-х ударов.																																																																									
7		Тактическая подготовка. Игра на реакцию.																																																																									
8		Совершенствование подачи и их приема с БКМ.																																																																									
9		Совершенствование различных скидок и срезок.																																																																									
10		Совершенствование игры в средней и дальней зоне.																																																																									
11		Совершенствование парной игры. Тактика. Передвижение.																																																																									
12		Совершенствование техники и тактики игры против защиты.																																																																									
13		Совершенствование игры на счет.																																																																									
14		Совершенствование индивидуально сильных сторон.																																																																									
15	Утренняя зарядка. Разминка и заминка.																																																																										
16	ОФП		Воспитание скорости и скоростно-силовой выносливости.																																																																								
17			Воспитание силовых способностей.																																																																								
18			Воспитание общей выносливости.																																																																								
19	СФП		Воспитание гибкости, ловкости и координации.																																																																								
20			Воспитание скоростной выносливости с БКМ.																																																																								
21	Воспитание скоростно-силового передвижения.																																																																										

Глава 6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план приведен в таблице 21.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	спортивной подготовки		
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

	спортивной подготовки		характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Глава 7

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочные занятия с группой.

На первом учебно-тренировочном занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку группы перед учебно-тренировочным занятием с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- докладывать директору Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременной игре у стола 3–4 обучающихся. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель. Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, наблюдение за рядом играющими обучающимися.

Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки – необходимо дождаться его полного высыхания.

Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимися: двери, окна, состояние столов.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников над столами и по периметру на высоте 3–6 м. Освещенность игровой поверхности должна быть не менее 600 люкс, а освещенность всей игровой площадки – минимум 400 люкс. Температура в игровом зале (во время соревнований) должна быть не ниже +12°C, но не выше +27°C; относительная влажность воздуха должна быть в пределах 50–70 %.

1. Общие требования безопасности на учебно-тренировочном занятии

Для учебно-тренировочных занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются лица:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения учебно-тренировочных занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

Тренер-преподаватель должен:

- проверить пол в зале – он должен быть сухим и чистым;
- проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования;
- заранее продумать расстановку обучающихся и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый обучающийся имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время учебно-тренировочного занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

Тренер-преподаватель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке в чистую сухую одежду.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

5. Профилактика травматизма

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам опорно-двигательного аппарата обучающихся. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности обучающегося, такие как уровень технической и физической, моральной подготовленности, состояние здоровья в день учебно-тренировочного занятия и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических условий, низким качеством ракетки и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы обучающихся, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Основное средство профилактики травм опорно-двигательного аппарата – отработка техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм обучающимся является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц, то есть качественно выполнять разминку (мышцы ног подготовить к быстрым перемещениям у стола);
- следить за техникой выполнения завершающих ударов;
- 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 массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Безопасность коленного сустава:

- чрезмерно согнутое колено несет дополнительную нагрузку, что повышает травмоопасность упражнения;
- обучающимся с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми обучающимися;
- если у обучающегося травмировано колено, или он испытывает боль в колене, ему необходимо посоветоваться с врачом.

Безопасность стопы:

- тщательно разогревать голеностопный сустав во время разминки;
- обучающимся с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми обучающимися.

Безопасность лучезапястного сустава:

- тщательно разминать кисти рук (особенно перед выполнением топ-спина слева и подач);
- никогда не играть с больной кистью.

Безопасность позвоночника:

- выполнять упражнения в положениях разгрузки позвоночного столба (стоя прямо, лежа);
- укреплять мышцы брюшного пресса и спины;
- если у обучающегося возникли боли, то ему необходимо посоветоваться с врачом.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин.

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

1) реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка;

2) особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

3) для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (см. табл. 22, 23), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению Учреждения, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (см. табл. 24), а также иной спортивной экипировкой, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Возвратная доска	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2	Корзина для сбора мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3	Координационная лестница для бега	штук	на тренировочный спортивный зал	2

4	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
5	Мячи для настольного тенниса	штук	на Учреждение	1000
6	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8	Полусфера	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9	Ракетка для настольного тенниса	штук	на Учреждение	10
10	Рулетка (10 м)	штук	на тренера- преподавателя	1
11	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
12	Сетка для теннисного стола	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	10
14	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16	Теннисный стол	штук	на тренировочный спортивный зал	4
17	Тренажер для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18	Эспандер ленточный (фитнес резинки)	штук	на тренера- преподавателя	10

2. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками характеризуется замещением 100% вакансий, имеющих в соответствии с утвержденным штатным расписанием.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении на всех этапах спортивной подготовки могут допускаться соответствующие специалисты.

2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации педагогических и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы и создании условий для ее разработки и реализации, характеризуется наличием документов о присвоении квалификации, соответствующей должностным обязанностям работника.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442, действует до 01.09.2029), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615, действует до 01.09.2028), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Уровень квалификации педагогических и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы и создании условий для ее разработки и реализации, характеризуется также результатами аттестации – квалификационными категориями.

Для реализации отдельных этапов спортивной подготовки на соответствующем качественном уровне в Учреждении созданы следующие кадровые условия:

Этап спортивной подготовки	Доля тренеров-преподавателей, участвующих в реализации Программы, имеющих первую или высшую квалификационную категорию	Доля тренеров-преподавателей, участвующих в реализации Программы, имеющих высшую квалификационную категорию
НП-1,2	не менее 10%	
СС-1,2,3	не менее 50%	
СС-4,5	100%	
ССМ		100%
ВСМ		100%

Кроме того, Учреждение должна быть укомплектовано вспомогательным персоналом, обеспечивающим создание и сохранение условий материально-технических и информационно-методических условий реализации Программы.

2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки:
спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		СС		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	100	1
3	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
5	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	10	1
6	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Шорты (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность Учреждения (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах спортивной подготовки, федеральных стандартах спортивной подготовки, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда Учреждения должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие Учреждения с другими образовательными организациями, учреждениями здравоохранения, спорта, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

1. Список литературных источников

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.

3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 224 с.
5. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Издательство Эксмо, 2004. – 448 с.
6. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
8. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. – 224 с.
9. Вартамян М.М. Настольный теннис. От познания к пониманию. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2018. – 240 с.
10. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2010. – 301 с.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
12. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
13. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.
14. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: «Питер», 2000. – 512 с.
16. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб: «Питер», 2000. – 288 с.
17. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
18. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
19. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие. – М.: Информпечать, 2017. – 224 с.
20. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.
21. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Published by the International Tennis Federation, 1998. Printed in Canada.
22. Легенды отечественного настольного тенниса. – М.: Изд-во «УП Принт», 2010. – 256 с.
23. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.
24. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэня. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
25. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.
26. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980. – 60 с.

27. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
29. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
30. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
31. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
32. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
33. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
34. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
35. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

2. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://yupiter.74-sport.ru> – сайт Учреждения
2. <http://www.74-sport.ru> – сайт Учредителя (Управление по физической культуре и спорту Администрации города Челябинска)
3. <https://minsport.gov74.ru> – Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области
4. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://ttfr.ru> – Федерация настольного тенниса России