

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 07 февраля 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю директор  
МБУ ДО ДЮСШ № 7

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис"**

### **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом** спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденным **приказом** Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 884(1) (далее - ФССП).

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

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

**Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная работа, физкультурные мероприятия.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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 субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## **Спортивные соревнования**

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:**

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

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

### Виды и объем соревновательной деятельности

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

### Годовой учебно-тренировочный план (приложение N1).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех

часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

### **Календарный план воспитательной работы (приложение N 2).**

#### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении N 3).**

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 тренировочный процесс;

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

4) формирование у занимающихся молодых людей 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.

#### **План инструкторской и судейской практики**

##### **Учебно-тренировочный этап.**

№	Наименование спортивных мероприятий	Дата проведения
---	-------------------------------------	-----------------

1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство ДЮСШ № 7 по настольному теннису среди мальчиков до 12 лет	сентябрь-октябрь календарного года
3	Первенство ДЮСШ № 7 по настольному теннису среди девочек до 12 лет	сентябрь-октябрь календарного года

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

№	Наименование спортивных мероприятий	Дата проведения
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство ДЮСШ № 7 по настольному теннису среди мальчиков до 12 лет	сентябрь-октябрь календарного года
3	Первенство ДЮСШ № 7 по настольному теннису среди девочек до 12 лет	сентябрь-октябрь календарного года

#### **Этап высшего спортивного мастерства.**

№	Наименование спортивных мероприятий	Дата проведения
1	Семинар с ведущими судьями МО г-к. Анапа	январь календарного года
2	Первенство ДЮСШ № 7 по настольному теннису среди мальчиков до 12 лет	сентябрь-октябрь календарного года
3	Первенство ДЮСШ № 7 по настольному теннису среди девочек до 12 лет	сентябрь-октябрь календарного года

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

#### **Этап начальной подготовки**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года

#### **Учебно-тренировочный этап**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года

3	Гидротерапия	декабрь календарного года
4	Спортивный массаж	февраль календарного года

### **Этап высшего спортивного мастерства**

№	Наименование мероприятий	Сроки
1	Медицинское обследование	август календарного года
2	Медицинское обследование	февраль календарного года
3	Гидротерапия	декабрь календарного года
4	Спортивный массаж	февраль календарного года
5	Гидротерапия	март календарного года

### **III. Система контроля**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта "настольный теннис";  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
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).

#### **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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

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

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,1      9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			29      14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+9      +12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			10      -
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			-      15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более
			115      105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2      9,6	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36      15	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11      +15	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215      180	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49      43	
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12      -	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-      18	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической.

Используя представленные упражнения по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**, (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Основной задачей ОФП является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки) (преимущественно в условиях учебно-тренировочных сборов).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон по упрощённым правилам и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка обучающегося (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

**Специальная физическая подготовка (СФП),** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- скоростной, прыжковой, игровой выносливости;
- акробатической и прыжковой ловкости;

- гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма юных спортсменов;

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются: соревновательные упражнения (соревнования по технической, игровой подготовке), а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями соревновательного упражнения.

#### Развитие скоростно-силовых способностей

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей мышц ног являются прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями.

При развитии скоростно-силовых способностей важно добиться проявления способности нервно-мышечного аппарата проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный отрезок времени.

При выполнении прыжковых упражнений юными спортсменами тренерам необходимо обращать внимание на максимальные усилия игроков при прыжках. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивающие воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания. Высота тумбы для спрыгивания подбирается с учетом физической подготовленности игроков.

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм юного спортсмена нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120 градусов.

Для воспитания и совершенствования прыгучести в основном пользуются следующими методами:

- повторный метод,
- метод неопредельных усилий (30-50%),
- метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций),
- соревновательный и игровой методы.

При развитии скоростно-силовых способностей необходимо придерживаться следующих параметров:

- количество повторений с отягощением в одной серии – 10-20;
- продолжительность интервалов отдыха – 2-3 мин; количество серий – 4-6;
- для упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии – 10-20 повторений; интенсивность – без пауз

между повторениями; интервал отдыха между сериями – 1-2 мин; количество серий – 5-7 в тренировке.

### Развитие специальной быстроты

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей спортсменов:

- быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей технического приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент);

- скорость одиночного движения;

- способность к быстрому началу движения (ускорения);

- способность к быстроте перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня развития быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых способностей, а также техники движений и т.д.

Для эффективного воспитания скоростных способностей все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или около максимальной скоростью.

Упражнения, предлагаемые для воспитания скоростных способностей должны отвечать трем требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются простые упражнения);

- упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость их выполнения;

- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Воспитывая двигательную реакцию, следует помнить, как о простой (ответ заранее известными движениями на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например, свисток, голос и т.д.), так и сложной реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакция выбора).

### Воспитание быстроты реакции на движущийся объект

Движущиеся объекты – это мяч, партнеры и соперники. Для воспитания быстроты реагирования на движущийся объект полезны упражнения и игры с малыми мячами, такие как настольный теннис и бадминтон. Можно применять игру в парах с теннисным мячом у стены (игра типа сквош). Во всех этих играх скорость полета мяча или волана большая, и поэтому нагрузка на системы, отвечающие за быстрое реагирование, оказывается в тренировочном занятии максимальной.

Полезными являются и некоторые упражнения без мячей. Например, бег в

парах, когда один игрок в паре является ведущим, а второй ведомым. Они бегут трусцой и периодически ведущий резко меняет направление и скорость бега. Ведомый должен мгновенно реагировать на эти изменения, изменять свой бег, как по направлению, так и по скорости. По сигналу тренера обучающиеся меняются ролями.

Очень эффективны для воспитания быстроты реагирования – упражнения ритмики и аэробики. Задача тренера - следить за спортсменами: насколько точно каждый из них повторяет упражнения тренера, у кого есть задержки по времени или неправильное воспроизведение темпа и ритма. В упражнениях такого типа спортсмены должны иметь максимальную концентрацию на быстроте и точности воспроизведения ритма, темпа действий и правильности выполнения движений.

#### Воспитание быстроты реакции выбора

Такая реакция предполагает, что у спортсмена есть несколько вариантов выполнения разновидностей того или иного технического приёма, и он должен быстро выбрать один из них - тактически наиболее целесообразный. Из этого понятно, что время реакции выбора зависит от собственно быстроты реагирования и технико-тактической подготовленности игрока.

Для воспитания быстроты реакции такого типа нужны упражнения, в которых игрок ставится в положение, когда ему нужно быстро и точно выбрать один из вариантов выполнения технического приёма или тактический действий.

Скорость одиночного движения в основном встречается при выполнении нападающего удара и «силовой» (скоростной) подачи в прыжке, когда необходима максимальная скорость.

Для воспитания способности к быстрому началу движения (ускорения) можно использовать челночный бег на короткие отрезки, эстафеты, ускорения и т.д.

Некоторые методические указания при воспитании скоростных способностей у юных спортсменов:

1. При воспитании скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями, с интервалами отдыха между сериями 3-5 минут.

2. Над воспитанием скоростных способностей надо работать в первой половине тренировки.

3. Скоростные упражнения выполняются после хорошей разминки.

4. С целью воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовленных упражнений, стимулирующих повышение частоты и скорости движения.

5. Упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, должны выполняться с максимальной скоростью. Кроме того, начальная фаза

этого упражнения должна начинаться с мгновенного и точного реагирования.

6. Длительность упражнения должна быть небольшой, и возникающее во время его выполнения утомление не должно приводить к снижению скорости (число повторений в серии 4-5 раз). Продолжительность интервалов отдыха должна обеспечивать полное восстановление энергетических источников, чтобы каждое последующее упражнение выполнялось с максимальной интенсивностью. Интервалы отдыха между сериями 3-5 минут.

Для воспитания скоростных способностей юных спортсменов применяются в основном: повторный, игровой и соревновательный методы.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной быстроты».

#### Развитие специальной выносливости

По специфике деятельности спортсменов, специальную выносливость можно разделить на специальную тренировочную и соревновательную. Выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

*Скоростную выносливость* можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1- 3 мин;

- то же, но с падениями;

- выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

*Прыжковая выносливость* – способность к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Методы: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

*Игровая выносливость* – способность вести игру в высоком темпе, без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 6-7, с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин и т.д.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям юных спортсменов и оказывать разностороннее воздействие на организм игрока.

Дети часто переоценивают свои возможности, поэтому необходимо тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости. При неправильном использовании средств и методов тренировки, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных спортсменов.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости тренировочная нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приёмов в единицу и т.д.).

2. Продолжительность упражнения.

3. Продолжительность отдыха.

4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности – активный или пассивный отдых).

5. Число повторений.

При воспитании скоростной выносливости:

- интенсивность: 95% от мах;

- продолжительность одного повторения: 3-8 сек;

- количество повторений: 4-5;

- отдых между повторениями: 2-3 мин;

- количество серий: 2-3;

- отдых между сериями: 7-10 мин.

При воспитании прыжковой выносливости средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения.

Наиболее эффективны для воспитания прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

При воспитании игровой выносливости:

- интенсивность: 90-95% от мах;

- продолжительность одного повторения: 20 сек - 3 мин;

- количество повторений: 3-4;

- отдых между повторениями: (3-8 мин) – (3-4 мин) – (2-3 мин);

- количество серий: 2-3;

- отдых между сериями: 15-20 мин.

Примерные упражнения для развития специальной выносливости указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной выносливости».

### Развитие координационных способностей (ловкости)

Соревновательная деятельность спортсменов характеризуется проявлением трех форм координационных способностей:

1. Пространственной точностью и координированностью движений;

2. Пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки;

3. Высшей степенью ловкости, которая проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных

условиях.

Координационные способности тесно связаны с умением владеть своим телом при падениях, перекатах, применяемых при приёмах трудных мячей, а также при выполнении технических приёмов в безопорном положении (при нападающих ударах, блокировании, передачи мяча в прыжке, подачи в прыжке).

Любое движение, любой техникой приём строится на основе старых координационных связей из знакомых спортсмену двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее спортсмен ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Воспитание ловкости – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

На этапе начальной подготовки спортсменов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными спортсменами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основными особенностями упражнений, направленных на воспитание и совершенствование координационных способностей юных спортсменов, являются их новизна, сложность, не традиционность, возможность многообразных решений двигательных задач.

При выполнении координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Примерные упражнения для развития специальной ловкости указаны в разделе «Примерный каталог учебно-тренировочных заданий по воспитанию специальной ловкости».

#### Развитие гибкости

Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у спортсменов в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному и голеностопному.

Основу работы над воспитанием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Существует два типа таких упражнений.

1. Баллистические упражнения – это повторные маховые движения, движение руками и ногами, сгибание, разгибание и скручивание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью. В баллистических упражнениях скорость и величина удлинения мышц зависит от амплитуды и скорости маховых и скручивающих движений. Эти упражнения могут быть выполнены:

- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;

- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;

- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения отдельных элементов технических приёмов);

- пассивные движения с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.).

Методические указания. Упражнения на гибкость проводить:

- после хорошей разминки;

- во второй половине дня (суточная периодизация);

- систематично (не накапливается «запас прочности»);
- постепенно увеличивая амплитуду движения.

2. Статистические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом положении.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит активизация состояния мышечных волокон. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и это положительно сказывается на их тонусе. Интенсивность обменных процессов зависит от времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических. Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Для более эффективного воспитания гибкости у юных спортсменов, надо использовать как баллистические, так и статические упражнения.

Подбор средств и методов воспитания специальных физических качеств в последующих периодах подготовки осуществляется на основе преемственности с указанными в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5), соблюдении специфических принципов физического воспитания, применения современных методик в области специальной физической подготовки.

При создании каталогов учебно-тренировочных заданий второго и третьего года подготовки необходимо руководствоваться следующими специфическими принципами физического воспитания:

- принцип научности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности; - принцип прочности;
- принцип учета индивидуальных особенностей.

Задачи, указанные в примерном каталоге учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для первого года подготовки (Приложение 5), сохраняются на протяжении всего этапа начальной подготовки.

При разработке каталога учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке для второго и третьего года подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- Упражнения должны быть идентичны по своей биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с особенностями выполнения технических приемов.

- При усложнении упражнений, используемых на первом году подготовки, необходимо придерживаться принципа прогрессирования, или постепенного усложнения двигательного задания. Усложнение происходит по пути изменения исходного положения от простого – лежа, к сложному – стоя, с уменьшением

точек опоры.

- Для лучшего контроля двигательного действия при усложнении упражнений (соблюдение амплитуды движений, углов сгибания суставов, режима работы мышц и др.) использовать тумбы, гимнастические палки, теннисные мячи, резиновые амортизаторы (эспандеры) и др.

**Техническая подготовка** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсменов и успехи его в соревнованиях. Поэтому необходимо уделять серьезное внимание технике игры, отводить много времени на то, чтобы заложить основы техники. Любой технический прием, выполненный с соблюдением технических принципов, будет эффективным и экономичным, а, следовательно, и рациональным.

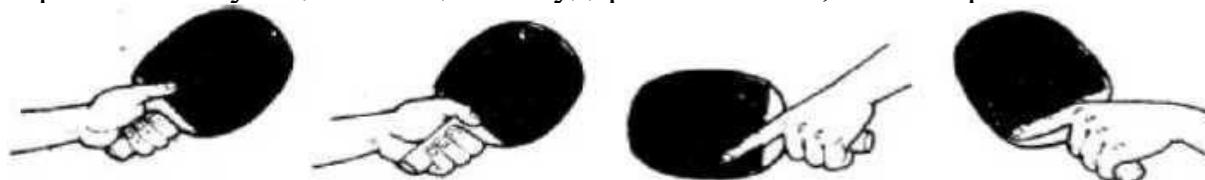
*Способы держания ракетки*

*Краткие теоретические сведения*

Для хорошей игры нужно не только быстро передвигаться и уметь выполнять сильные и точные удары. Но уметь хорошо играть в настольный теннис – это искусство, которым можно овладеть, освоив не только азы, но и нюансы техники игры. Прежде всего, надо знать, как держать ракетку. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения её оси относительно горизонта.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, поэтому такую хватку часто называют «хваткой пером». Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна, поэтому говорить будем о других видах хватки. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, таким образом контролируя большую часть стола игрой справа. При этой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. При этом слева выполняется толчок, подрезка и подставка, а справа подрезка, подставка, удар и вращение мяча «топ-спин». Игра «пером» требует большой подвижности у стола.

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева, так и справа.



Методика обучения.

Чтобы легче и быстрее приручить ракетку, можно использовать различного рода упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортзале, дома, на улице.

1 Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

2 Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метров в пол-оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой.

Комплекс упражнений.

Жонглирование мячом правильным хватом ракетки:

- одной стороной ракетки;
- другой стороной;
- поочередно;
- игра о стену слета;
- игра о стену после отскока от пола;
- перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

При жонглировании ракетка должна находиться на уровне пояса, а мяч должен подлетать до уровня головы.

*Стойки и передвижения теннисиста.*

Принятие правильной стойки означает, что спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока.

Для быстрого овладения правильной техникой передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений.

Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар. Так как исходное положение может оказать серьезное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижения, рассмотрим более подробно правильную стойку для игры в настольный теннис.

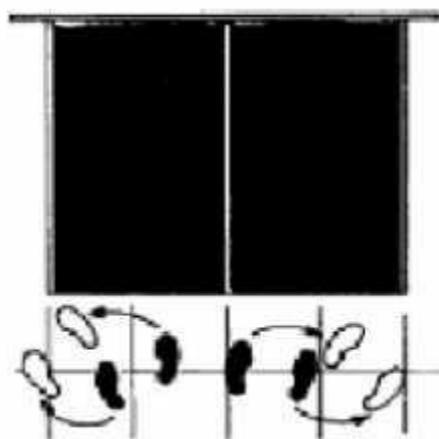
В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь.

Туловище слегка наклонено вперёд, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится поднятой, взгляд направлен вперёд, чтобы следить за полётом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении.

В игре теннисисты чаще пользуются при перемещении следующими разновидностями перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады; двушажный способ - скрестный и приставные шаги.

Шаги применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию.

Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперёд-назад. Игрок как бы топчется на месте.

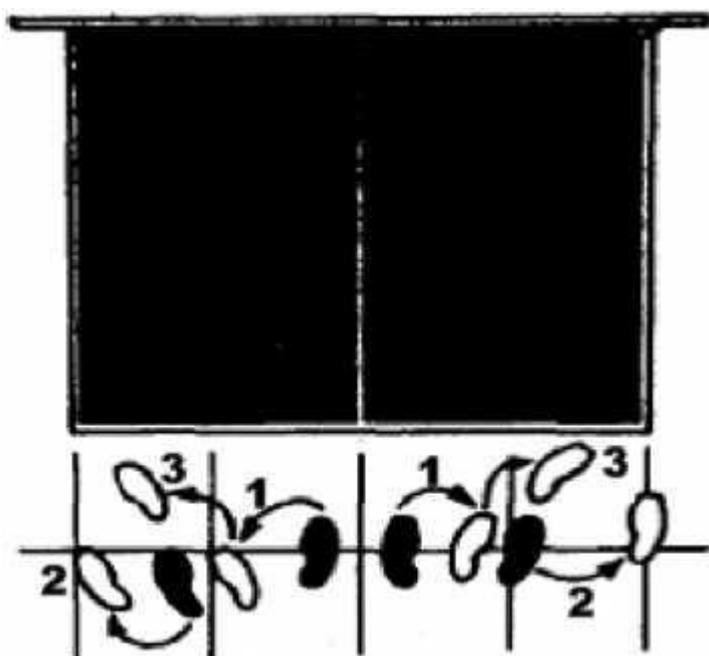


Одношажный способ передвижения

Выпады применяются в основном для приёма коротких или косых мячей. При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене.

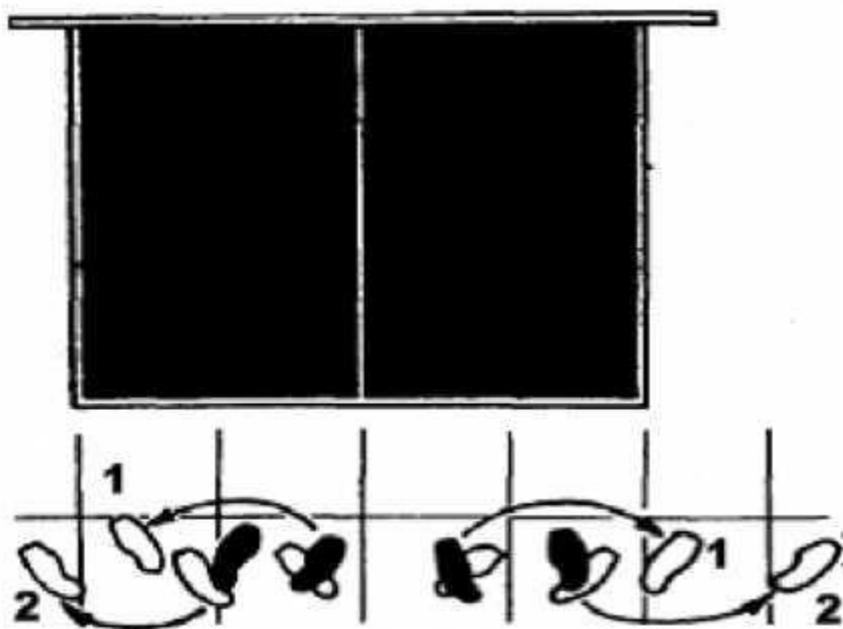
Приставные шаги применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево.

При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.



Приставные шаги

Скрестные шаги теннисисты часто используют при игре на средней или дальней дистанциях. При этом способе передвижений первой выполняет шаг дальняя от мяча нога, которая проносится впереди опорной (передний скрестный шаг) или сзади опорной ноги (задний скрестный шаг). Затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние.



Скрестные шаги

Обратите внимание, что движение в направлении полёта мяча начинает не ближняя, а дальняя к мячу нога. Например, при передвижении влево-вперёд нужно сделать шаг правой ногой. Удобнее применять скрестные шаги при диагональных передвижениях.

#### *Методика обучения*

Чтобы быстрее овладеть правильной техникой передвижения и быстро

«догонять» даже

самые коварные мячи, прочитайте эти советы и старайтесь им следовать во время игр и состязаний.

1 Прежде чем выполнить удар, примите правильное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

2 При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте её в момент перед приземлением ног.

3 При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.

4 После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.

5 Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.

6 Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство вашей игры.

7 Постоянно совершенствуйте специальные физические качества - скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

8 Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться - ключ к успеху в игре.

9 Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения. А в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счёт.

Комплекс упражнений.

-выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;

-рациональные стойки для ударов слева, справа;

-позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;

-выпады вправо, влево, вперед, назад;

-шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

*Подача*

Подача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. подача - единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника.

Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча и самого удара.

Рассмотрим основные правила выполнения подачи.

Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец

отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты. Обязательно следи, чтобы рука с мячом не опускалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом - в этом случае подача будет считаться неправильно поданной.

Мяч подбрасывается на любую высоту, но не ниже 16 см, так чтобы соперник мог его увидеть, и было удобно замахнуться и выполнить подачу. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения.

Подача - это первый удар по уязвимому месту противника, первый шаг к выигрышу. Подачу относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

В наши дни наиболее эффективными считают короткие подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с быстрыми длинными подачами для достижения эффекта неожиданности.

#### *Подача слева с низким подбросом*

При подаче слева можно довольно точно учесть ситуацию на всем столе. Эту подачу можно использовать при игре и горизонтальной и вертикальной хватками, поэтому спортсмены, применяющие атаку и подрезку двумя сторонами ракетки, выполняют эту подачу достаточно часто.

Исходное положение при подаче слева в левой части стола, примерно в 30 см от стола, однако можно регулировать эту стойку в зависимости от роста спортсмена. Правая нога немного впереди, левая немного сзади. Туловище слегка наклонено влево. Ладонь руки, на которой лежит мяч, выпрямлена, мяч - в центре ладони; она расположена за задней линией, причем немного выше поверхности стола. Такая стойка благоприятна для поворотов туловища, что позволяет координировать движение туловища и предплечья, в результате чего увеличиваются скорость и сила подачи. В общем, при подаче мячей различного характера одним и тем же способом стойка и подготовительные движения должны быть по возможности одинаковы. Тогда сопернику по подготовительной фазе трудно предусмотреть, куда будет послан мяч, а это соответственно увеличивает трудность приема подачи.

#### *Подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением*

Основные движения:

легко подбрасывается вверх; одновременно с этим руку с ракеткой отводят назад для замаха, плечо естественно опирается на правую сторону туловища;

б) удар выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже сетки. Осью для руки, держащей ракетку, является локоть. При горизонтальном движении предплечье развивает усилие вперед для удара по мячу;

с) при соприкосновении с мячом плоскость ракетки немного наклонена вперед; ракетка соприкасается с мячом верхней частью - чуть выше середины, в результате чего мяч быстро движется вперед, причем с определенным верхним вращением;

д) после отрыва мяча от ракетки отскок должен совершиться вблизи задней линии стола.

### *Поддача слева медленных коротких мячей*

Основные движения:

- а) подготовительная фаза такая же, что и при предыдущей подаче. Отличие лишь в том, что руку для замаха сначала отводят назад-вверх;
- б) когда мяч снижается до уровня несколько выше сетки, игрок предплечьем выполняет движение вперед-вниз, плоскость ракетки отклонена назад и соприкасается с мячом чуть ниже середины;
- с) первый отскок мяча в середине стола, после чего он, перелетев через сетку, падает на половине соперника около сетки. Подачу медленных коротких мячей применяют в сочетании с подачей резких, быстрых длинных с верхним и нижним вращением или длинных мячей с боковым верхним и нижним вращением. Требования к подготовительной фазе для выполнения подач коротких и длинных резких мячей одинаковы. Посылая легкий короткий мяч, рвение рукой делают неожиданно, чтобы соперник готовился принять длинный быстрый мяч; и наоборот, если соперник приготовился принимать легкий короткий мяч, выполняют подачу длинным быстрым ударом. Эти движения должны быть быстрыми и гибкими.

### *Поддача слева быстрых мячей с нижним вращением*

Основные движения:

- а) большой палец с силой надавливает на левый край ракетки, чтобы плоскость ее немного запрокинулась назад. Перед подачей предплечье отводят назад-вверх для замаха;
- б) удар по мячу выполняют, когда мяч опускается ниже сетки. Предплечье быстро движется вперед-вниз и с силой выполняет удар по мячу. Ракетка соприкасается с мячом нижней частью середины, в результате мяч стремительно движется вперед с определенным нижним вращением;
- с) в момент соприкосновения ракетки с мячом кисть должна слегка усилить движение удара;
- д) первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола.

### *Поддача слева с правым боковым верхним и нижним вращением*

Основные движения:

- а) исходное положение такое же, как было описано раньше. После того как мяч подброшен, рука с ракеткой движется влево-назад и вверх для замаха. При замахе плоскость ракетки слегка отклонена назад, кисть соответственно сгибается, ручка ракетки направлена вниз, чтобы кисти было удобно приложить усилие;
- б) рукой с ракеткой выполняют маховое движение слева-сзади-вверх направо-вперед-вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч как бы скользит по нижней части ее от левого края к правому;
- с) рука с ракеткой совершает замах слева-сверху перед туловищем направо-вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч скользит слева-снизу к середине плоскости;
- д) если подают длинные мячи, то первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола; если подаются короткие мячи, то около сетки на половине соперника.

### *Поддача слева с нижним вращением и без вращения*

Основные движения:

а) исходное положение то же, что и раньше. Эту подачу предпочитают игроки, пользующиеся горизонтальной хваткой. При соприкосновении с мячом ракетка расположена вертикально, мяч как бы скользит по ней снизу-вверх, причем сила прилагается в направлении вперед-вниз, чтобы придать мячу вращение;

б) при касании мяча плоскость ракетки расположена вертикально, отталкивает мяч, чтобы не придавать ему вращения.

### *Поддача справа с низким подбросом мяча.*

При подаче справа с низким подбросом мяча спортсмен может стоять либо лицом к столу, либо боком. Когда соперник довольно слабо играет на правой стороне стола, спортсмен может, находясь в стойке справа, послать мяч на его правую сторону, чтобы именно справа найти возможность для атаки. Если у соперника слабая игра на левой стороне, можно, находясь слева, послать мяч из положения вполоборота направо на его левую сторону и выждать момент для атаки слева.

Поддача справа гибче и естественнее, чем подача слева, и игроки, пользующиеся вертикальной хваткой при подаче справа, могут сполна использовать роль плеча и кисти.

Где бы ни находился спортсмен - у правой половины стола или вполоборота у левой при подаче справа, как правило, левая нога находится впереди, а правая - сзади, туловище слегка наклонено вправо, колени немного согнуты, верхняя часть туловища чуть-чуть наклонена вперед. Рука с мячом находится перед туловищем, рука с ракеткой - за рукой с мячом - это часто встречающееся исходное положение для подачи справа.

### *Поддача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением*

Основные движения:

а) исходное положение такое же, как было описано раньше. В то время как рука с мячом подбрасывает мяч вверх, рука с ракеткой делает замах назад-вправо-вверх. При отведении назад для замаха предплечьем кисть должна быть расслаблена, плоскость ракетки расположена почти вертикально;

б) когда мяч достиг высшей точки взлета и начинает опускаться, плечо приводит предплечье в движение - оно движется сзади-справа-налево-вперед, одновременно справа налево поворачивается туловище;

с) в момент, когда ракетка касается мяча, большой палец сильно надавливает на левый край ракетки, одновременно кисть энергичным движением как бы встряхивается вперед, ракетка в правой части соприкасается с мячом по направлению к верхней части в центре ракетки;

д) так как мяч после отскока от ракетки обладает довольно интенсивным правым боковым верхним вращением, то, перелетев через сетку, он движется вперед по диагонали в правый угол площадки соперника.

### *Поддача с высоким подбросом*

Главная особенность этой подачи заключается в том, что мяч

подбрасывается на высоту 2 - 3 м и выше; по сравнению с подачей с низким подбросом здесь для падения мяча требуется более длинный отрезок времени. Этой подачей создается довольно медленный ритм игры; если соперник не привык к такой подаче, то ему довольно трудно принять ее.

Мяч подбрасывают высоко, поэтому опускается он быстро, тем самым увеличивается сила воздействия мяча на ракетку, а также скорость движения руки и внезапность подачи. Хорошая подача обычно создает благоприятные условия для начала атаки или перехвата инициативы. При подаче с высоким подбросом прежде всего нужно обращать серьезное внимание на устойчивость полета мяча, стараться, чтобы мяч был брошен вверх как можно более вертикально, чтобы он опустился впереди-справа от спортсмена. Для этого при подбросе локоть руки с мячом нужно приблизить к левому боку и с силой подбросить мяч вверх. Нужно следить также, чтобы точка удара по мячу не находилась слишком далеко от тела спортсмена. Лучше ударить по мячу примерно в 15 см перед собой. Важно научиться делать рукой и плечом замах назад, чтобы уверенно управлять мячом.

#### *Подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо*

Наиболее часто встречается подача справа с высоким подбросом мяча с левым боковым нижним вращением и левым боковым верхним вращением; с высоким подбросом выполняется подача справа длинных быстрых мячей по прямой линии; с высоким подбросом выполняется подача справа коротких мячей (включая короткие мячи с боковым верхним и нижним вращением и без вращения) и т. д.

*Подача из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым и левым нижним боковым вращением*

Основные движения:

а) исходное положение такое же, как и при подаче с низким подбросом. Когда мяч достигнет высшей точки взлета и начнет опускаться, руку с ракеткой отводят вправо-вверх, плоскость ракетки вертикальна, готова к удару по мячу;

б) при подаче мячей с левым боковым верхним вращением, как только мяч опустится до высоты, близкой к начальной, рука с ракеткой делает замах справа-сверху налево-вниз. Мяч как бы скользит по ракетке от середины к правому краю;

с) при подаче мячей с левым боковым нижним вращением рука с ракеткой выполняет замах справа-сзади-сверху влево-вперед-вниз. Мяч скользит по нижней части ракетки справа налево.

#### *Подача в положении приседа*

Спортсмены, пользующиеся горизонтальной хваткой, довольно часто прибегают к этой подаче главным образом потому, что горизонтальная хватка позволяет достаточно полно использовать гибкость предплечья и кисти. Эта подача принадлежит к подачам верхнего типа. При выполнении ее ракетка обычно соприкасается с мячом в его верхней части. Следовательно, характер вращения мяча может быть не таким, как при подаче с нижним вращением. Например, когда в положении приседа мяч посылается с правым боковым верхним и нижним вращением и когда через сетку опускается на сторону

соперника, он движется вперед по диагонали не на правую, а на левую половину площадки соперника, вследствие чего в решающий момент соревнований, если спортсмен применяет подачу в положении приседа, соперник не может приноровиться к ней и посылает ответный высокий мяч или допускает ошибку.

Выполняя эту подачу, прежде всего нужно следить, чтобы мяч подбрасывался вверх под углом не больше  $45^\circ$ , иначе засчитывается нарушение правил. Важно также внимательно следить за моментом удара по мячу - как правило, по мячу ударяют тогда, когда он опускается до уровня немного выше сетки. Необходимо сочетать подачу с резкой атакой. Например, если ракетка находится в правой руке, и хорошо получаются резкие атаки справа, то можно, стоя слева у стола, правой рукой выполнять подачу в положении приседа. Если спортсмен владеет атаками слева и справа, то лучше выполнять подачу, стоя на линии середины стола вполоборота вправо.

#### *Методика обучения*

Отработка на хорошей технической основе подачи и сочетания подачи с последующим атакующим ударом или накатом является одной из особенностей тактики, применяемой в современных соревнованиях, а также техники и тактики игры в нашей стране. Использование тренировок с большим количеством мячей дает здесь хорошие результаты.

Подача является единственным техническим приемом, который можно отрабатывать без партнера. Поэтому тренировки могут проводиться не только у стола, но и самостоятельно в различных местах. Отрабатывать подачи можно, используя небольшие паузы – по 10 или 20 мин. Тренировка у стола. Используя корзину с мячами (100 - 200 штук), спортсмен самостоятельно отрабатывает подачу; лучше всего на специально оборудованном я этих целей круглом столе. Вокруг такого стола установлены деревянные (или другого материала) стенки, имеющие определенную кривизну, благодаря чему мяч отскакивает в направлении подающего.

Таким образом теннисист имеет возможность экономить время на подбории мячей. Противоположная сторона стола окружена сеткой, не позволяющей мячам улетать. Отскакивая от нее, мячи падают в установленные вокруг стола желоба.

#### *Общие требования:*

1 При подаче движение предплечья и кисти должно быть резким (особенно сильно движение кисти), рука двигается быстро, мяч посылается с различными вращениями, опускается в различные точки и с различной скоростью. Разница между подачами с вращением мяча и без вращения, направлениями его полета Должна быть значительной; кроме того, необходимо обращать внимание на отработку подач в сочетании с атакующими ударами.

2 Уделять внимание освоению ложных, маскирующих движений.

3 Каждая подача должна выполняться так, будто это происходит на соревнованиях.

После каждой подачи необходимо обращать внимание на то, как мяч вращается, на точку его отскока, на положение, возникшее в результате подачи на противоположной стороне стола. Быстро проанализировав все это, нужно

подавать с дующий мяч.

4 Ежедневно проводить как минимум получасовую тренировку по отработке подач, а при необходимости в течение более длительного времени, сочетая ее с отработкой других технических приемов.

5 Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами.

6 Старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение.

7 Перед началом подачи старайся принять правильное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после неё удару.

8 Следите внимательно за углом наклона ракетки во время её взаимодействия с мячом.

От этого зависит точность попадания мяча на стол.

Комплекс упражнений

-разучивание подачи толчком слева без вращения;

-разучивание подача толчком справа без вращения;

-разучивание подачи «маятник»

-разучивание подачи «веер»

-выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением тренера.

*Накат*

Накат относится к нападающим ударам и считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накато. В этом случае удар будет называться контрнакатом.

Применение наката позволяет разнообразить игру. Играть в более быстром темпе, менять направление и силу вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником.

*Накат слева.* При выполнении наката слева правая нога находится впереди, а левая - сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракетка находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка

наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

*Накат справа.* При выполнении наката справа левая нога находится впереди, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола угол  $45^\circ$ , ноги слегка согнуты в коленях, рука, вооруженная ракеткой, отведена назад и ненапряженно согнута в локте, кисть и предплечье составляют единую прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх.

Когда мяч достигает высшей точки своего отскока он должен уже начать падать, ракетка, образуя со столом прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки лёгким движением вверх придает мячу верхнее вращение, заставляя тем самым мяч лечь на заданную траекторию, перелететь через сетку и опуститься на сторону противника. После того, как мяч отошел от ракетки, мышцы руки немедленно расслабляются, а ракетка по инерции продолжает движение вверх до тех пор, пока не достигнет уровня выше головы. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести тела полностью перенесен на левую ногу, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

#### *Методика обучения*

1 Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом  $100 - 110^\circ$  как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара, а слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

2 Особое внимание следует обратить на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля можно положить левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполнять как накат справа, так и слева.

3 При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

4 Удар по мячу выполняется в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

5 Движение выполняется плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

6 Для увеличения поступательной скорости нельзя забывать в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева - с левой ноги на правую, а при накате справа - с правой ноги на левую.

#### Комплекс упражнений

-игра накатом справа о стену;

-игра накатом справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа;

-игра накатом справа по прямой против подставки.

*Топ-спин*

*Особенности техники выполнения топ-спина.*

Первая особенность состоит в сильном верхнем вращении мяча и высокой надежности удара. Конкретно высокая надежность проявляется в возможности создать оптимальную траекторию полета мяча и уверенно отбить его. Использование наката придает мячу сильное верхнее вращение, что отражается на траектории его полета. Скорость мяча, летящего с верхним вращением вдоль верхнего потока воздуха, небольшая, давление большое. Скорость такого мяча, летящего вдоль нижнего потока воздуха, большая, давление небольшое, таким образом создается разница давлений. К этому прибавляется влияние собственного его веса, поэтому мяч, достигнув высшей точки, имеет тенденцию резко опускаться по траектории довольно большой кривизны на стол. Даже если траектория его полета выше, чем при обычном накате, все равно мяч не сможет выйти за пределы стола. Иными словами, можно сократить расстояние полета: если скорость траектории полета мяча не изменяется, то чем сильнее вращение мяча, тем быстрее он падает вперед-вниз, образуя довольно кривую траекторию. Если же сила вращения мяча не изменяется, то чем больше скорость его полета, тем больше возможностей для быстрее падения мяча вперед-вниз.

Итак, этот технический прием дает возможность уверенно отбить мяч с мощным нижним вращением, вышедший за линию стола, а также различные мячи с высотой отскока ниже сетки.

Когда низкий мяч неудобен для резкого удара или трудно совершить удар по мячу с мощным нижним вращением, то благодаря сильному верхнему вращению мяча можно добиться высокой точности.

При использовании атакующего удара, как правило, точность его высока только тогда, когда мяч отскакивает в высшую точку. И здесь встает проблема точного использования этого технического приема. Если выполнять удар не в высшей точке на подъеме или при снижении мяча, то появляется больше трудностей и промахов. А в топ-спине можно в высшей точке перехватить мяч и накатом вперед выполнить удар с вращением.

При ударе по опускающемуся мячу накат дополняется вращением, возможностей для удара по мячу по сравнению с атакующим ударом в полную силу больше и можно легко избежать промахов.

Вторая особенность топ-спина заключается в мощи атакующего удара. Конкретно сам атакующий удар состоит в следующем. Когда выполняется сильный топ-спин с подрезки, то, если он быстрый, верхнее вращение сильное и его «поражающая сила» может соперничать с атакующим ударом. Если теннисист, выполняющий подрезку, не овладел техникой приема топ-спина, то обычно ответный мяч легко поднимается высоко и выходит за пределы стола.

При отражении обычных мячей с верхним вращением, наката и подставки большинство мастеров топ-спина вкладывают силу в накат с верхним вращением. Если же точка отскока мяча удачная (например, справа свободное пространство), то можно реализовать преимущества резкого удара. Теннисисты, мастерски владеющие топ-спином, как правило, быстро перемещаются вперед и

быстро выполняют накат, главным средством их игры является нападение с непрерывными накатами и быстрыми топ-спинами.

Изучая и применяя технику топ-спина, нужно обратить внимание на следующие моменты.

Важно разбираться в качестве наката, изменять вращение мяча. Эффективность топ-спина заключается главным образом в силе вращения мяча: чем сильнее вращение, тем мощнее сила атакующего удара. В качестве сочетания следует применять топ-спин с не очень сильным вращением мяча. Кроме того, нужно также уметь изменять направление и длину полета мяча.

Следует научиться искусно направлять мяч по крайней мере по трем направлениям – по диагонали, по прямой и по средней линии.

Топ-спин с ускорением вперед должен быть агрессивным и надежным. При этом не требуется сильного вращения. Однако нужны большая скорость, низкая траектория полета мяча, большая поступательная сила рывка, что должно быть использовано в качестве важного средства нападения. Сочетание топ-спина с большим поступательным движением вперед с топ-спином с вращением мяча усложняет изменение вращения и ритма, что помогает овладеть инициативой. При выполнении топ-спина с ускорением вперед нужно также следить за изменениями направления полета мяча.

Одним из ключевых моментов движений является своевременное перемещение. Топ-спин предъявил повышенные требования к перемещению. Расстояния, на которые приходится перемещаться, велики, а это является одной из причин важности перемещений. Кроме того, амплитуда движений в разновидностях топ-спина довольно большая, требует большой силы и координации движений. Особенно стабильными должны быть направления полета мяча и движения рук, в отличие от быстрой атаки, где иногда можно, не доходя до исходного положения, скоординировать движения в момент подъема руки. Поэтому своевременное достижение исходной позиции очень важно, в противном случае нет возможности вложить в удар силу движения.

Следует развивать индивидуальность выполнения приема. И здесь очень важно совершенствование атакующих ударов справа в движении, умения серийно выполнять накаты и ускорения, точности завершающих ударов после наката. Топ-спин справа. Основное назначение этого атакующего элемента - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его в нужном направлении очень трудно. Хорош топ-спин тем, что сильно закрученный мяч высоко пролетает под сеткой, что увеличивает вероятность попадания его на половину стола соперника.

Мячи, падающие вблизи сетки, считаются наименее благоприятными для топ-спина. И, наоборот, чем дальше от стола выполняется топ-спин, чем шире будет выполнен замах, тем больше будет скорость движения ракетки в момент удара, тем сильнее будет вращение и надежнее удар.

Если топ-спин выполняется по подрезке, то это облегчает действия игрока,

а если топ-спин выполняется по накату или встречному топ-спину, то это затрудняет дело. Топ-спин не бывает плохой или хороший, его отличает только степень вращения мяча. Для топ-спина характерен большой замах, как правило, вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходное положение при выполнении топ-спина справа: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено. Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед - вверх - налево. Вес тела переносят с правой ноги на левую, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина, который называют боковым.

Между топ-спином справа при европейской и азиатской хватках нет принципиальных различий. Однако следует отметить, что более широкие возможности для работы кисти при азиатской хватке дают спортсменам некоторое преимущество.

Топ-спин слева. Это один из технических приемов, применяемых спортсменами, играющими европейской хваткой. Обычно топ-спин слева используют для отражения подач с нижним вращением мяча, подрезки и мячей, летящих от соперника с обычной скоростью, а также при контратаке с ускорением со средней дистанции. Хороший топ-спин обычно помогает захватить инициативу в начале партии и при равновесии сил в игре.

Ракетка отведена к нижней части туловища и наклонена немного вперед, рука согнута в локте. Ракетка касается мяча при движении, выполняемом вокруг локтя, который действует как ось, предплечье быстро движется вперед. Мяч касается ракетки на середине части. В момент вложения силы кисть быстро обгоняет мяч, двигаясь вперед-вверх. Одновременно с этим ноги выпрямляют, чтобы создать дополнительную силу.

Кроме классического топ-спина с верхним вращением различают еще топ-спин с боковым вращением, который отличает боковое вращение мяча и характерный быстрый отскок мяча глубоко влево от соперника; а также быстрый топ-спин, особенность которого заключается в том, что удар наносится, когда мяч находится на подъеме, используя дополнительное усилие, где исходное положение -ближнее, движения - короткие, скорость - большая.

#### *Методика обучения*

1 При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии. Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите до левого бедра, а плечи разверните так, чтобы оказаться

правым боком к столу. Ноги расставлены немного шире обычного и согнуты в коленях. Такое положение при замахе позволяет использовать силу руки, туловища и ног.

2 Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согнуть больше чем при накате, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогнуть с одновременным переносом тела вперед с одной ноги на другую.

3 Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечьем.

4 Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше контролировать по звуку и характеру отскока мяча на стороне соперника. Удар должен быть почти беззвучным, с легким шуршанием, а отскок быстрым и невысоким,

5 Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой

должна обогнать мяч. При этом туловище и рука могут по инерции уходить далеко в сторону.

Резкая остановка руки сразу после удара снижает точность управления полетом мяча.

6 Для обучения технике топ-спина рекомендуется использовать велосипедное колесо, которое, кроме того, позволяет совершенствовать такие важные качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.

Комплекс упражнений

-имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера;

-имитация топ-спина справа и слева на велосипедном колесе;

-разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката, посылаемых

тренером;

-самостоятельная отработка учениками топ-спинов справа и слева против

подрезки,

наката попеременно;

-топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону

(включая топ-

спины справа из левого угла);

-топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки;

-топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

*Подставка*

Подставка - один из основополагающих технических приемов теннисистов, выполняющих быстрые атакующие удары. Особенность техники подставки состоит в том, что теннисист играет вблизи стола. Он малоподвижен, скорость мяча высокая, поэтому отмечается частая смена направлений полета мяча. В ходе контратаки игрок может использовать технику скоростной или усиленной подставки, направляя удары в различные точки, чтобы заставить соперника переместиться и перехватить инициативу в игре. В некоторых случаях этот прием может быть использован также для того, чтобы использовать слабые

места в игре соперника и создать себе благоприятные условия для атакующих ударов. При пассивном характере игры или при равенстве сил подставки помогают вести активную защиту и перехватывать инициативу в игре.

При овладении техникой подставки и применении ее в игре необходимо учиться придавать мячу большую скорость, силу, направлять удар в различные точки площадки соперника, придавать игре «вязкий» характер.

Высокая скорость полета мяча - важное условие техники подставки. Главное в технике ускоренной подставки заключается в том, что удар выполняется по восходящему мячу.

Сила удара - второе требование техники подставки. Если используется прием усиленной подставки, это позволяет значительно увеличить мощность подставки, создать благоприятные условия для выполнения боковых атакующих ударов. Использование усиленной и слабой подставки в сочетании в игре против соперника, выполняющего атакующие удары в средней зоне стола, заставляет соперника выполнять передвижения, сковывает его действия, делает возможным захватить инициативу.

В некотором смысле увеличение силы подставки способствует увеличению ее скорости. При увеличении силы удара необходимо обращать внимание на следующие моменты. Во-первых, время удара должно совпадать с моментом, когда мяч находится в высшей точке отскока, что возможно при высоком темпе игры (тогда точка удара совпадает с высотой сетки или несколько выше сетки), а это способствует усилению толчка. Во-вторых, точка удара должна находиться на уровне груди игрока справа от него, что позволяет усилия плеча и предплечья направить вперед. Если точка удара уходит слишком влево, это увеличит усилие, направленное влево, и уменьшит усилие, направленное вперед. В-третьих, при использовании техники усиленной подставки необходимо обращать внимание на то, чтобы замах выполнялся прежде всего усилием плеча и предплечья назад-вверх. Важно здесь также дополнительное усилие туловищем и средним пальцем.

Сопернику довольно сложно противостоять игроку, применяющему подставку, в которой резкие перемены из-за малой подвижности игрока носят скрытый характер. При использовании подставки изменяются направление полета мяча, его вращения и усилия. Изменение направления полета мяча предполагает игру по прямой, диагонали, коротко и длинно, а также с дальнего и ближнего расстояния. Изменения возможны не только при активном использовании толчков и силового давления. И при пассивном характере игры необходимо уметь осуществлять соответствующий контроль за направлением полета мяча.

Для того чтобы придавать мячу различные вращения, необходимо овладеть техникой толчка, придающего мячу нижнее вращение, а также освоить технику толчка с выталкиванием, что придает ответному мячу боковое вращение или скорость. Это имеет большое значение в игре с теннисистом, который применяет топ-спины. Приемы, сочетающие частые чередования сильных и слабых ударов и изменяющие направления полета и скорость мяча, также могут быть успешно использованы против играющего в средней зоне топ-спинами

соперника. Гибкое изменение угла, под которым игрок держит ракетку, момента удара, направления приложения усилий являются основными составляющими технического приема. Ими необходимо овладевать постоянно.

Упомянутые требования вытекают из активного, атакующего стиля игры, присущего технике подставки.

Еще одно требование при использовании подставки - наличие «вязкого» характера игры.

В практике соревнований после усиленного толчка или сильной агрессивной атаки, если нет возможности найти правильный выход из сложившейся ситуации или при невыгодном положении, очень часто в ходе применения подставки возникает равновесие сил. Игра становится пассивной. В такой ситуации необходимо придать игре «вязкий» характер, обращая внимание на такие приемы, как изменение угла, под которым игрок держит ракетку, изменение направлений полета, изменение усилий, борьба с вращением мяча. Необходимо четко контролировать траекторию полета мяча, по которому была выполнена подставка, для ведения длительной борьбы с соперником. «Вязкий» характер игры, когда игроки применяют технику подставки, имеет большое значение для тех теннисистов, которые владеют техникой быстрых атакующих ударов и в ходе соревнований постоянно совершенствуют ее.

В соответствии со скоростью, моментом удара, усилием и его направлением, углом, под которым игрок держит ракетку, положением, при котором происходит соприкосновение ракетки с мячом, а также вращением ответных мячей, технику подставки можно подразделить на следующие шесть видов: скоростная подставка слева, усиленная подставка, подставка с отведением руки в сторону, подставка с нижним вращением; «слабая» подставка и подставка справа. Каждый из упомянутых технических приемов рассмотрим отдельно. Во избежание повторения при разборе вариантов этого технического приема сделаем следующие разъяснения, касающиеся обычной стойки и подготовки спортсмена при выполнении подставки. В зависимости от роста спортсмена определяется расстояние от стола, за которым игрок располагается, обычно оно равно 30-40 см. Игрок расставляет ноги шире плеч, правую ногу выставляет чуть вперед, а левую - чуть назад, так, чтобы расстояние между ними составляло полступни; причем ступни должны быть параллельны. Туловище наклонено чуть вперед, центр тяжести тела находится посередине, колени чуть согнуты. Ракетку держат почти горизонтальном положении - угол около  $90^\circ$  по отношению к поверхности стола. Указательным пальцем игрок немного давит на ракетку, а большой палец находится в расслабленном состоянии плечо и локоть плотно прилегают к правому боку игрока, угол между плечом и предплечьем составляет около  $100^\circ$ , плечо расслаблено.

Скоростная подставка. Скорость полета ответного мяча высокая. Удар может быть выполнен как по прямой, так и по диагонали. При контратаке или равновесии сил в игре теннисист использует удары толчком, направленные в правый и левый углы площадки соперника. Можно применить и атакующие удары в незащищенные места, позволяющие выиграть время и отвлекающие соперника, что создает благоприятные условия для перехвата атаки и нанесения

атакующих ударов справа, в результате соперник может совершить промах, упустить благоприятный момент. Скоростная подставка, как правило, используется против наката со слабым вращением мяча, подставки средней силы, выполненными соперником при атаке.

До нанесения удара игрок усилием плеча и предплечья немного отводит ракетку назад. До нанесения удара руку вытягивают вперед так быстро, чтобы соприкосновение ракетки с мячом произошло по восходящему мячу. Соприкасаясь с мячом, ракетка изменяет его вращение, ударяя по его средней или верхней части. Дополнительное усилие руки в основном направлено вперед и немного вверх.

Усиленная подставка. Усиленную подставку отличают сильный ответный удар, высокая скорость полета мяча, частое изменение направлений полета мяча. Применяемая в игре, усиленная подставка часто вынуждает соперника вести пассивную защиту, перемещаться на некоторое расстояние от стола. Сочетание усиленной и слабой подставки гораздо эффективнее помогает сковывать действия соперника, захватывать инициативу в игре. Усиленная подставка, как правило, используется для противодействия мячам, имеющим слабое верхнее вращение и небольшую скорость полета, легким атакующим ударам соперника и подставке.

Перед нанесением удара игрок поднимает предплечье вверх, плечо отводит назад, локоть плотно прижат. Удар наносят по восходящему мячу или в момент достижения им наивысшей точки отскока. Во время нанесения удара по мячу игрок выпрямляется и поворотом туловища дополняет усилие кисти, а также усилием среднего пальца, направленным вперед, оказывает давление на тыльную сторону ракетки.

Подставка с отведением руки в сторону. Для этого технического приема наиболее характерны нижнее боковое вращение ответного мяча, низкая траектория его полета, большой угол, под которым ракетка соприкасается с мячом. Как правило, при отражении мячей, имеющих сильное вращение, или контратакующих ударов использование подставки с отведением руки в сторону позволяет изменить вращение мяча, угол, под которым ракетка соприкасается с ним, и направление его полета. Это затрудняет сопернику выполнение атакующих ударов и создает благоприятные условия для проведения атаки. Игроку, использующему этот технический прием, необходимо держать ракетку под большим углом и направлять мяч коротко к сетке; однако из-за того, что скорость полета мяча невелика, необходимо сочетать выполнение этого приема с подставкой, изменяющей траекторию полета мяча.

Удар наносят по восходящему мячу. При ударе по мячу, имеющему дугообразную траекторию полета и вращение, теннисист вытягивает руку вперед, навстречу ему. При выполнении удара по диагонали ракетка соприкасается со средней или верхней частью мяча слева, усилие руки направлено влево-вперед-вниз. При выполнении ударов по прямой, кисть должна быть согнута, игровая поверхность в вертикальном положении, ракетка ударяет по средней или верхней части мяча справа, усилие руки направлено вперед.

Подставка с нижним вращением мяча. Для этого приема характерны длинные мячи, низкая траектория полета, нижнее вращение мячей, поступательная скорость при их попадании на площадку соперника. Применение подставки с нижним вращением мяча против контратаки изменяет характер вращения ответного мяча, может привести к попаданию в сетку атакующих мячей или мячей, по которым был нанесен удар, а также вынуждает соперника вести пассивную игру. Однако из-за того, что игрок не может прикладывать слишком большие усилия, использование этого приема для борьбы с мячами, имеющими верхнее вращение, имеет определенную трудность. Вот почему подставку с нижним вращением можно использовать только как дополнительный технический прием.

Подставка с нижним вращением мяча может быть использована для борьбы с мячами соперника, имеющими боковое и нижнее вращение, а также против мячей с нижним вращением, выполненным ракеткой с длинной пупырчатой резиной.

Удар наносят в момент достижения мячом наивысшей точки отскока. В момент удара игроку необходимо отвести ракетку немного назад. Соприкосновение ракетки с мячом происходит в его средней или нижней части, усилие направлено вперед-вниз. В основе удара лежат усилия предплечья и плеча, при соприкосновении кисти с мячом игрок выполняет срезку, направленную вперед, что усиливает нижнее вращение мяча.

Слабая подставка. Для слабой подставки характерны наличие у ответного мяча низкой траектории полета, укороченные мячи, небольшие усилия. Применение слабой подставки в ходе контратаки, цель которой сломить равновесие сил в игре, или в сочетании с усиленной подставкой вынуждает соперника отойти от стола для защиты. При игре против мячей соперника, имеющих слабое вращение, она позволяет изменить силу удара и направление полета мяча, вынуждая соперника совершать перемещения - передвигаться вперед-назад, а затем, выбрав удобный момент, нанести удар справа или боковой удар для перехвата инициативы. Вот почему слабая подставка, как правило, используется после того, как игрок усиленным толчком или сильным атакующим ударом справа вынудил соперника отойти от стола. Использование сочетания усиленной и слабой подставки представляет собой эффективную тактику борьбы с кручеными накатами, посылаемыми в середину стола.

При выполнении удара по мячу не следует отводить руку с ракеткой - можно согнуть ее немного так, чтобы предплечье вместе с ракеткой смотрело вверх, а игровая поверхность ракетки была направлена вперед.

Как только мяч касается стола, игрок вытягивает руку вперед и одновременно перемещает центр тяжести тела немного вверх. Взаимодействие ракетки с мячом происходит в тот момент, когда поднимают руку, все движение выполняется без особого усилия.

В момент торможения, когда ракетка соприкасается с мячом, игрок отводит руку и кисть назад.

Подставка справа. В том случае, когда соперник выполняет технические приемы, придающие мячу верхнее вращение и высокую скорость полета, в

правую половину стола или коротко к сетке, а игрок занял неподходящее для удара положение, он может применить подставку справа.

Различают два способа подставки справа: отбивание мяча и быстрый толчок. Отбивание мяча справа главным образом используют для борьбы с мячами, имеющими дугообразную траекторию полета и вращение, вблизи сетки справа. Выполняют его так, чтобы мяч имел низкую траекторию полета, что вынуждает соперника прилагать немало усилий для проведения атаки. При отбивании мяча справа увеличивается скорость ответных мячей или сила удара что создает условия для быстрого толчка. Быстрый толчок используется главным образом для борьбы с мячами соперника справа имеющими высокую траекторию полета и вращение, а также невысокую скорость полета.

В настоящее время теннисисты широко используют отбивание мяча справа, а к быстрому толчку прибегают редкие игроки.

Перед ударом по мячу игрок подается вперед, поднимая предплечье; центр тяжести игрока также перемещается немного вверх.

Удар наносят по восходящему мячу с поворотом руки внутрь большим пальцем прилагают некоторое усилие, ракетка ударяет по мячу в средней или верхней его части справа.

При соприкосновении ракетки с мячом игрок прилагает незначительное усилие кистью и рукой; угол, под которым ракетка соприкасается с мячом, не изменяется и составляет примерно  $20^\circ$ .

Прежде чем выполнить удар, игрок поднимает предплечье вверх, центр тяжести тела также перемещается немного вверх, одновременно руку с ракеткой отводит назад и поворачивает туловищ немного вправо.

Удар наносят по восходящему мячу или в момент, когда он достиг наивысшей точки отскока. Поворачивая предплечье, внутри игрок большим пальцем оказывает давление на ракетку, соприкосновение ракетки с мячом происходит в средней или нижней части его справа.

При выполнении удара теннисист оказывает усилие рукой, направленное вперед-вниз.

Незначительный поворот туловища позволяет игроку увеличить силу удара толчком.

1 До выполнения подставки теннисист не должен отводить ракетку назад; расстояние, с которого наносят удар, должно быть небольшим - это придает ему еще большую силу.

2 Когда плечо и локоть игрока отходят от правого бока, ракетки отклоняется от вертикального положения, что влияет на скорость и силу удара толчком.

3 При выполнении подставки толчком не рекомендуется совершать повороты для придания удару дополнительной силы.

4 Не следует постоянно прибегать к перемещениям в ограниченном пространстве, чтобы определить правильное положение удара.

5 При излишней подвижности кисти постоянно меняется угол, под которым наносится удар по мячу, или игрок оказывает на него преждевременные усилия.

## Комплекс упражнений

- имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подставки справа и слева на столе против топ- спинов, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками подставки справа и слева против топ-спина попеременно;
- подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону;
- подставки справа и слева из одной точки в две различные точки;
- подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

### *Подрезка*

Для техники подрезки характерно наличие двух особенностей жесткий удар и активность при выполнении удара.

Жесткий характер подрезки проявляется главным образом в том, что удар наносится в большинстве случаев по опускающемуся мячу на значительном удалении от стола. Таким образом, игрок, получает достаточно времени на подготовку; в то же время ему не составляет большого труда нанести ответный удар, так как у опускающегося мяча скорость и вращение уже снизились и ослабли.

Активный характер подрезки объясняется ее вариативностью: справа и слева, с различной силой вращения, различными направлениями полета мяча как по ширине, так и по длине стола.

Это, как правило, ставит соперника в затруднительное положение при атаке, создает ситуацию, которая вынуждает его к пассивным действиям, возможен и промах.

Для успешного освоения техники игры важно владеть приемами с нижним вращением мяча, придающими мячу дугообразную траекторию полета и вращение, а также выполнением длинных и коротких мячей.

Подрезка, придающая мячу нижнее вращение и дугообразную траекторию полета.

Особенность такой подрезки состоит в том, что обычно выполняют ее только тогда, когда возвращенный соперником мяч после отскока от стола начинает опускаться. В этот момент уже ослабло вращение мяча, и удар по нему наносят в низкой точке, что позволяет частично использовать его силу, направленную вверх, для формирования естественно образующейся дугообразной траектории. Таким образом, представляется возможным несколько уменьшить усилие руки, а также осуществить контроль за высотой траектории полета и не только повысить точность ответного удара, но и легко усилить вращение мяча.

При выполнении подрезки необходимо, прежде всего, занять положение на определенном расстоянии от стола в зависимости от посланного соперником мяча. Если мяч приземляется недалеко от задней линии стола и имеет довольно высокую скорость полета, игроку следует быстро сделать шаг назад. Если мяч приземляется в средней зоне стола и обладает невысокой скоростью мяча, то

следует быстро сделать шаг вперед. Как правило, удар по мячу выполняют справа перед собой.

Перед выполнением подрезки игрок делает большой замах назад-вверх так, чтобы обеспечить достаточное расстояние между ракеткой и точкой, с которой осуществляют удар по мячу, необходимое для придания ускорения.

Колени должны быть согнуты несколько больше, чем обычно, - это придаст теннисисту устойчивость, сделает подрезку более сильной.

При приближении мяча игрок усилием руки прежде оказывает давление на мяч, а затем выполняет саму подрезку, т.е. сначала разгоняет плечо, а затем предплечье, и ударяет по мячу вниз, что придает большую силу удару, направляющему мяч вперед. В некоторых случаях для усиления нижнего вращения мяча во время выполнения удара игрок несколько подается вперед, наклоняясь, а также сгибает колени, чтобы придать руке дополнительное усилие. При соприкосновении с мячом игровая поверхность ракетки не должна чрезмерно отклоняться назад, а соприкоснувшись со средней его частью, двигаться вниз, в то же время игроку не следует излишне добавлять усилие кистью, чтобы избежать высоких мячей.

Если отраженный соперником мяч имеет сильное верхнее вращение, то необходимо по возможности коснуться его ракеткой как можно ближе к оси его вращения.

Подрезка мячей, направленных в туловище. Довольно большую сложность для игрока представляет прогнозирование подрезок соперника, направленных в туловище. Если такой мяч принят неудачно, то игроку трудно избежать непрерывных атак соперника и даже ситуации, при которой он может совершить промах. Вот почему при точно выполненной соперником подрезке, направленной прямо в туловище, следует, прежде всего, быстро переместиться и отступить, чтобы по возможности несколько удалиться от точки, в которой будет наноситься удар по мячу.

Кроме того, необходимо держать под жестким контролем направление полета ответных мячей, прилагать все силы к тому, чтобы не дать сопернику возможности непрерывно атаковать.

При выполнении соперником атакующих подрезок, направленных прямо в туловище, важно быстро оценить, в каком направлении полетит мяч - влево или вправо от туловища, а затем решить, какой технический прием применить. Если поданный соперником мяч несколько отклоняется от туловища влево, то игроку необходимо отойти вправо и подрезкой слева принять мяч; если отраженный соперником мяч направляется по средней линии в туловище или отклоняется несколько вправо, то игроку необходимо отойти влево и подрезкой справа принять мяч.

При выполнении подрезки слева, направленной прямо в туловище, с отходом вправо необходимо прижать руку к правому боку, а предплечье поднять так, чтобы ракетка была выше груди в вертикальном положении, способствующем быстрому удару по мячу. До приближения мяча к туловищу теннисист предплечьем выполняет движение сверху вниз (чем на большем удалении игрок находится от стола, тем сильнее выполняется удар; чем ближе

игрок находится к столу, тем меньшее усилие вниз он прилагает, чтобы можно было контролировать высоту траектории полета мяча).

При выполнении подрезки справа, направленной прямо в туловище, с отходом влево необходимо, чтобы плечо плотно прилегало к туловищу, а предплечье поднималось вправо-вверх так, чтобы ракетка находилась в вертикальном положении. Когда мяч уже приблизился, предплечьем выполняют движение вниз главным образом для того, чтобы контролировать высоту траектории полета ответного мяча. В момент соприкосновения ракетки с мячом плечо движется перед туловищем, кисть также сгибается внутрь. При таком движении мяч полетит в правый угол площадки соперника; если в момент соприкосновения ракетки с мячом плечо не выполняет вращательного движения, направленного внутрь, а кисть разворачивается так, что ракетка уходит несколько вправо, то в этом случае мяч полетит в левый угол площадки соперника.

Независимо от того, справа или слева выполняется подрезка, направленная прямо в туловище, если скорость отраженного соперником мяча высокая, когда он почти достигает туловища игрока, одновременно с нанесением быстрого удара по мячу необходимо выполнять прыжок вверх, чтобы естественным усилием дополнить усилие руки, направленное вниз, для придания мячу низкой траектории полета.

Овладев основными приемами подрезки, игроку также необходимо освоить способы быстрых перемещений, позволяющие выполнять ответные укороченные удары. Используя быстрое перемещение, игрок должен внимательно следить, чтобы точка удара не находилась

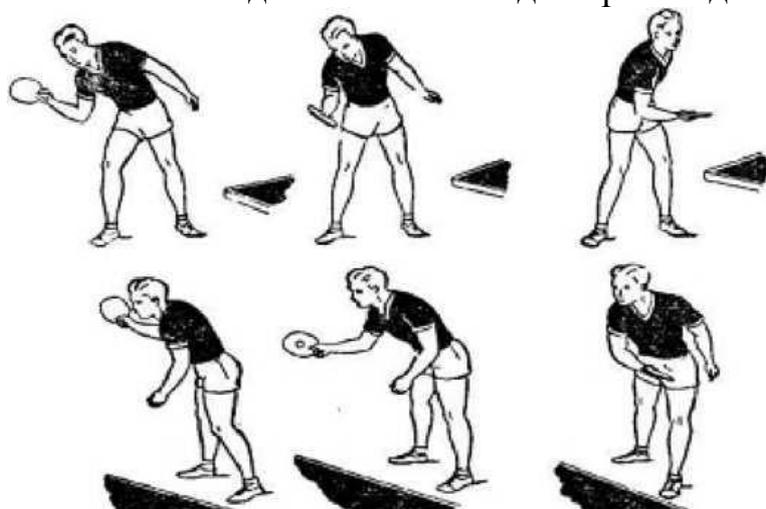
прямо перед ним. Если выполняется быстрое перемещение вправо, то точка удара должна находиться перед игроком справа; если влево, то перед игроком слева.

Подрезка справа. Основная, цель этого технического приема - вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием чаще используется в игре новичками, а также при игре в защите. Однако игроки более высокого уровня используют подрезку лишь как промежуточное средство для перехода к атакующим действиям.

В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся близ правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести - на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена. Кисть - в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить летящий мяч. Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел бы перед грудью игрока.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр

тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для произведения следующего удара.



Подрезка справа

Подрезка слева. Основная стойка для выполнения подрезки слева обратна противоположна стойке при ударе подрезкой справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила нижнего вращения. Для изменения направления полета мяча используют движение кисти.

В процессе движения туловище немного поворачивается, и центр тяжести переносится на правую ногу.

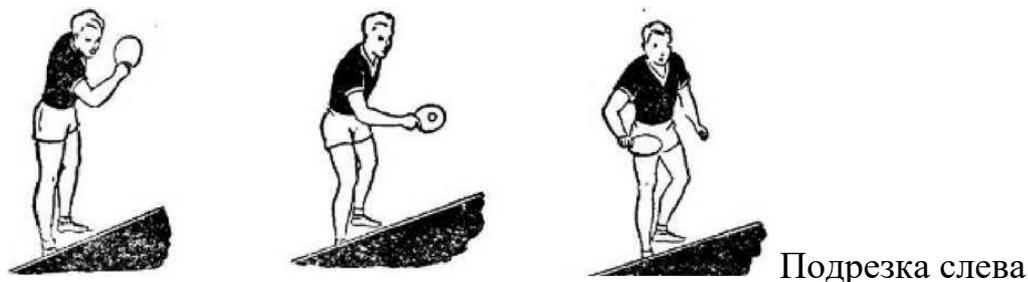
В отличие от подрезки справа, подрезка слева позволяет отражать мячи, направленные непосредственно на игрока. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью.

Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу определяется так же, как и при игре подрезкой справа.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90 градусов. Если соперник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем острее должен быть угол наклона. При очень сильной встречной подрезке ракетка идет почти горизонтально под мяч. При приеме мячей с верхним вращением угол наклона ракетки круче.

При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки - почти вертикальным. Иногда такие сверхкрученые мячи подрезают у самого пола, когда скорость вращения заметно ослабевает.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.



### *Методика обучения*

1 При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

2 Выпрямляя руку с ракеткой до конца, сделайте движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

3 Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой - сбоку.

4 Окончание движения при подрезке не в сторону, а вперед - вниз к сетке.

5 В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча меняйте угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад).

6 Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

### Комплекс упражнений

-имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;

-разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером;

-самостоятельная отработка учениками подрезки справа и слева против подрезки

попеременно;

-удар подрезкой слева и справа против удара "толчок";

-удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

**Тактическая подготовка,** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

Известно, что значительных успехов в соревнованиях достигают те теннисисты, которые не только хорошо развиты физически, уверенно владеют приемами нападения и защиты, обладают большой волей к победе, но и умеют расчетливо, умно использовать все свои положительные игровые качества и недостатки соперника.

На первом этапе тактика игры новичка отличается примитивностью выбора приемов игры, основанной на длительной перекидке мяча. На втором этапе тактика строится на отдельных одиночных ударах справа и слева в сочетании с подрезкой и подставкой. Третий этап, этап совершенства, основан на умении вести атаку и контратаку и применять в игре разнообразные, хорошо

освоенные технико-тактические приемы.

*Тактическая классификация ударов.*

- а) Поддачи:
  - 1) атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
  - 2) подготавливающие атаку;
  - 3) защитные, не позволяющие противнику атаковать.
- б) Прием подач ударом:
  - 1) атакующим;
  - 2) подготовительным;
  - 3) защитным.
- с) Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
- д) Удары атакующие:
  - 1) накат;
  - 2) топ-спин;
  - 3) завершающий удар;
  - 4) удар по «свече»;
  - 5) контратакующий удар;
  - 6) заторможенный укороченный удар.
- е) Удары, различные по силе и направлению вращения мяча:
  - 1) без вращения мяча;
  - 2) с поступательным вращением - верхним, нижним, боковым.
- ф) Удары защитные:
  - 1) разнообразные активные - сильная подрезка («запил») и крученая «свеча»;
  - 2) однообразные пассивные, многократно повторяющиеся на тот же угол стола.
- г) Удары, различные по направлению полета мяча:
  - 1) по прямой;
  - 2) по диагонали;
  - 3) косые с углов стола;
  - 4) косые с центра стола;
  - 5) с углов в центр дальней зоны стола.
- h) Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
  - 1) короткие;
  - 2) средние;
  - 3) длинные.
- и) Удары по высоте отскока на стороне соперника:
  - 1) ниже уровня стола;
  - 2) ниже уровня сетки;
  - 3) средние (20-30 см);
  - 4) высокие (50-60 и выше см).
- j) По скорости полета мяча удары бывают:
  - 1) медленные;
  - 2) средние;
  - 3) быстрые.

### *Тактика розыгрыша очка*

Контраттика, к которой прибегают при приеме мячей, посланных соперником, предполагает использование тактики трех первых ударов. Она играет важную роль для захвата игроком инициативы во всей партии. Если в состязании, в ходе которого соперники используют друг против друга атакующие удары, игрок неудачно принимает посланный соперником мяч, то рискует оказаться в положении, при котором его действия станут носить пассивный характер.

Вот почему тактика розыгрыша очка должна базироваться на ведении активной игры и захвате инициативы. Главным должно быть стремление первым провести атакующий удар или создать равновесие сил. Игроки быстрого атакующего стиля должны активно использовать различные технические приемы для быстрого и частого изменения характера игры, а также сочетать их с особыми индивидуальными приемами, чтобы в полной мере проявить преимущества своей манеры игры.

Тактические приемы розыгрыша очка для игроков быстрого атакующего стиля игры.

Игрок главным образом накатом или подставкой контролирует левую половину площадки соперника, неожиданно направляя мяч в середину стола.

Для борьбы с короткими мячами, не имеющими вращения, мячами с нижним или боковым вращением, а также с длинными мячами с нижним вращением и без вращения можно в равной мере использовать топ-спины справа или накаты справа из левого угла, подставку слева (при сильном нижнем вращении мяча для игрока достаточно сложно использовать технику подставки). Мастера атакующих ударов с двух сторон при приеме мячей главным образом выполняют накаты справа и слева.

Когда соперник посылает короткий удар вблизи сетки справа, можно сочетать скидку справа с ударами главным образом в левую половину площадки противника, внезапные накаты с подставкой, направленные в правую половину или в середину. При приеме мячей необходимо всеми силами подавлять мячи, имеющие нижнее вращение, при выполнении наката придавать мячам определенную скорость полета и вращение. Ни в коем случае игроку не следует играть медленно.

Игроку быстрого атакующего стиля игры при приеме мячей необходимо использовать технику наката и подставки, во-первых, для того, чтобы противодействовать тактике перехвата мяча, во-вторых, для развертывания активной контратаки, более полного проявления преимуществ своего стиля игры.

Выполняя в основном короткие удары быстрой срезкой и сочетая их с быстрой срезкой длинными мячами, имеющими нижнее вращение, игрок осуществляет контроль действий соперника, а затем стремится овладеть инициативой, осуществляя накат или усиленный внезапный удар.

Для борьбы с мячами, имеющими боковое нижнее вращение, с короткими мячами, имеющими нижнее вращение, или с внезапной подрезкой в процессе розыгрыша мяча прибегают к быстрой срезке, в основном направляя короткие

мячи в различные точки площадки соперника. Если соперник, находясь вблизи стола, приготовился нанести укороченный атакующий удар, можно выполнять неожиданные сочетания быстрой срезки, направленной против длинных мячей соперника влево, имеющих низкую траекторию полета, или в правый угол, что лишит противника возможности первым развернуть наступление. Затем нужно стремиться первым выполнить накат в ходе срезки или внезапные удары; ни в коем случае не следует постоянно выполнять срезки.

Используя такую тактику, можно значительно ослабить мощь ударов соперника, пытающегося перехватить инициативу. В случае если противнику все же удастся провести накат, то сила его удара не будет столь большой. Однако в ходе соревнований игроку не следует постоянно использовать срезку при приеме мячей без вращения или коротких мячей с боковым вращением при повторном приеме мяча, в противном случае он рискует оказаться в таком положении, при котором его действия будут носить пассивный характер.

**Перехват права атаки при отражении мячей.**

Для борьбы с мячами, имеющими боковое, верхнее или нижнее вращение, и с мячами без вращения в удобном случае можно смело применять тактику перехвата права атаки. При коротких ударах соперника игрок может прибегать к укороченным атакующим ударам, при длинных - использовать быстро атакующие или атакующие удары средней силы в середину или правую половину площадки противника. Игрок, наносящий атакующие удары с двух сторон может в полной мере реализовать преимущества тактики перехвата атакующих ударов с двух сторон. При перехвате атакующих ударов во время розыгрыша очка у игрока может возникнуть больше затруднений, чем при выполнении накатов или срезок, однако эффект этого приема значительно больший. Использование накатов и срезок при повторном приеме, и особенно срезки, значительно надежнее, чем при перехвате атакующего удара. Сможет ли игрок во время соревнований использовать резкий атакующий удар при отражении мяча соперника, зависит от того, удастся ли ему выбрать удачный момент для нанесения резкого атакующего удара. Для того чтобы вслепую не выполнять резкие атакующие удары, очень важно точно оценивать действия соперника, только тогда и появится возможность смело и решительно наносить резкие атакующие удары.

*Тактика выполнения резких ударов в ходе розыгрыша очка*

Резкие удары в процессе розыгрыша очка - важный тактический прием, присущий технике атакующих ударов, используемый теннисистами для захвата инициативы с подачи, а в игре для подавления действий соперника. Точные и правильно выполненные действия игрока могут нарушить весь стратегический план соперника, привести его в замешательство.

Применение этого тактического приема важно при равновесии сил, чтобы захватить инициативу в игре. Если игрок ведет в счете, он может использовать данный прием для преследования соперника при благоприятной обстановке, для завоевания мгновенной победы.

Если же он не ведет в счете, то может использовать завершающий резкий удар, который в критический момент создаст перелом в игре.

Подытоживая опыт сильнейших теннисистов, использующих быстрые атакующие удары, необходимо отметить, что тактика резких ударов в ходе розыгрыша очка имеет следующие направления.

Ударом слева игрок придает мячу боковое верхнее или нижнее вращение и направляет мяч коротко к сетке вправо от средней линии половины площадки соперника. Игрок комбинирует короткие мячи с длинными в углы площадки соперника, чтобы создать условия для выполнения резкого атакующего удара в ходе розыгрыша очка.

Теннисисты, выполняющие атакующие удары с двух сторон часто прибегают к тактике выполнения резких ударов в ходе обмена ударами. Производя короткие удары, игрок выполняет укороченный удар, а затем резкий удар, такая игра особенно затрудняет сопернику выполнение защитных приемов.

Необходимо отметить, что в настоящее время для борьбы с игроками, применяющими двустороннее вращение, используют резкие атакующие удары слева, которые могут придать нападению более активный характер. При выполнении коротких мячей важно следить, чтобы мяч после отскока не выходил за пределы стола соперника, тогда он не будет иметь возможность первым начать атаку (однако, если в ходе борьбы с резаными ударами в некоторых случаях мяч, отклонившись от средней линии стола вправо, выходит за его пределы, это затрудняет сопернику как выполнение удара, придающего мячу вращение, так и ответных коротких ударов, создавая благоприятные условия для нанесения резких атакующих ударов).

Если соперник играет у стола, игрок комбинирует ответные удары длинными мячами в основном с резкими атакующими ударами в углы стола.

Здесь важно выполнять приемы с хорошим вращением, различными направлениями и длиной полета мяча, тогда сопернику трудно будет первым нанести сильный удар. Если соперник выполняет вращения с двух сторон, то иногда можно ответить длинными мячами вдоль средней линии стола, дождавшись момента, когда противник легко подкрутит мяч, здесь и должен следовать резкий атакующий удар.

В основе приема лежат сочетания ударов слева со стремительным нижним вращением мяча, коротких ударов и ударов, придающих мячу стремительное верхнее вращение. Затем игрок перехватывает мячи атакой или подставкой.

К этой тактике чаще всего прибегают теннисисты, выигрывающие очки с помощью подставки. В этом тактическом варианте мячи посылаются резко и имеют нижнее вращение. В результате сопернику трудно выполнить ответный удар. Если направляемый им мяч имеет более высокую траекторию полета, то можно использовать усиленную подставку, придавливая мяч, или резкие удары справа из левого угла. Однако если игрок ведет борьбу с соперником, владеющим двусторонним вращением и находящимся на значительном удалении от стола, то эффект от применения этих приемов будет незначительным. На такие удары соперник может отвечать сильными топ-спинами. Вот почему в данной ситуации игроку необходимо прежде всего направлять короткие мячи в зону площадки соперника, а затем наносить удары, придающие сильное нижнее вращение.

Тактика перехвата инициативы при атаке особенно эффективна при ведении борьбы с атакующими ударами соперника, играющего у стола, или при борьбе с односторонними атакующими ударами справа. В данном варианте при выполнении ответных действий необходимо прибегать к широкому разбросу мячей; при борьбе соперником, выполняющим топ-спины с двух сторон, необходимо направлять мячи по средней линии почти в туловище соперника. Для того чтобы ввести соперника в заблуждение, иногда стоит возвратит мяч, имеющий сильное верхнее вращение.

Возврат мячей справа короткими ударами с вращением и без вращения в правую половину площадки соперника или в ее среднюю зону, позволяющими комбинировать резкие атакующие удары с длинными ударами в левую половину площадки противника.

Подобные мячи направляют главным образом чуть правее средней линии ближе к сетке, что затрудняет сопернику контроль при подрезке мяча справа. В некоторых случаях можно отбить мяч так, чтобы создать ситуацию, при которой соперник допустит промах при выполнении наката. Прибегают и к тактике применения серии резких ударов, стоя посередине, - ударом справа отбивать мячи с вращением и без вращения. Резкие атакующие удары слева по диагонали соперник чаще всего принимает ударами слева. Если есть возможность использовать тактику, где серии резких ударов сочетают с резкими атакующими ударами слева по прямой, то это будет представлять для соперника еще большую опасность.

Поддачи справа резкими мячами, имеющими правое боковое или верхнее вращение и направленными в правую половину площадки соперника или по средней линии для выполнения резких длинных атакующих ударов по прямой с левым боковым вращением в сочетании с укороченными ударами.

#### *Тактика контратаки*

Контратака - важный тактический прием в противоборстве игроков атакующего стиля, прием, который позволяет изменением скорости, вращения, направления полета мяча и силы удара контролировать соперника и захватить инициативу в игре. Тактика контратаки для игроков быстро атакующего стиля предполагает главным образом постоянное изменение скорости полета мяча для того, чтобы вынудить соперника изменить свое положение и тем самым получить возможность атаковать его. В основе ее лежат удары, направленные против мячей, имеющих дугообразную траекторию полета и вращение. Главная цель изменения скорости полета, направления полета мяча и силы удара - не дать сопернику выполнить хорошую подкрутку, воспрепятствовать качественному выполнению топ-спина.

Такая тактика направлена на то, чтобы воспрепятствовать сопернику использованию в полной мере скорости полета мяча и силы удара по мячу и создать ситуацию, при которой действия его носили бы защитный или пассивный характер.

Различного рода тактические варианты контратаки, присущие игрокам быстро атакующего стиля, предполагают, главным образом сочетание подставки слева, атакующего удара справа или атакующего удара справа-слева с

изменением направлений полета мяча и силы удара.

Рассмотрим наиболее часто используемые игроками варианты.

Игрок оказывает сильное давление на соперника, играя слева и постоянно меняя направление полета мяча, чтобы создать благоприятные условия для проведения резких атакующих ударов.

Сильные стороны игроков быстро атакующего стиля игры, как правило, проявляются при выполнении ударов, направленных в левую половину площадки соперника, например, подставки слева, атакующих ударов слева и атакующих ударов справа из левого угла. Они представляют собой важные технические приемы, позволяющие получить очки и одержать победу. Такие действия принуждают соперника отбивать мячи так, чтобы они возвращались на левую половину площадки игрока, в результате создаются условия для полного проявления преимуществ техники отражения мяча с левой половины площадки.

Прибегая к такой тактике, игроку прежде всего необходимо использовать подставку (или атакующие удары слева) для подавления ударов соперника слева, а это требует высокой скорости по лета мяча, изменения направлений полета или больших усилий при выполнении резких атакующих ударов справа из левого угла. Если соперник плохо владеет накатом справа из левого угла, то он может, подавляя удары противника слева или быстро изменяя траектории полета мяча, направлять его в незащищенные места правой половины площадки. Таким образом, создаются благоприятные условия для выполнения боковых резких атакующих ударов справа из левого угла. Если соперник нанес резкий удар справа из левого угла, то необходимо изменить направление полета мячей, чтобы сковать действия соперника.

Перемещение вправо и давление слева.

Прием этот предполагает, что игрок подавляет удары соперника справа и побуждает его, переместившись вправо, отойти от стола, затем играет так, чтобы соперник не смог воспользоваться преимуществами атакующих подставок слева при игре вблизи стола и атаки справа из левого угла.

Оба составных элемента этого приема тесно связаны - они дополняют друг друга. Тем не менее, необходимо подчеркнуть, что цель, ради которой игрок вынуждает соперника переместиться вправо, состоит в том, чтобы создать условия для подавления его ударов слева. В настоящее время такой тактики придерживаются многие выдающиеся теннисисты мира.

Если встречаются правша и левша, то использование приема - перемещение вправо и давление слева - приносит отличные результаты. Тот из спортсменов, кто лучше использует все возможности данного приема, сможет захватить инициативу в игре. Тем не менее нужно обратить внимание на следующее. Независимо от того, использует теннисист подставку, атакующий удар слева или атаку справа из левого угла, скорость мяча должна быть достаточно высокой, а послан он должен быть косо, только тогда можно без особого труда заставить соперника переместиться вправо.

Тактику перемещения вправо и давление слева можно применять для подавления атаки соперника справа из левого угла; она помогает подавить удары соперника слева.

Усиленные и легкие подставки, направленные по средней линии и в углы площадки соперника с тем, чтобы, выждав удобный момент, нанести резкие атакующие удары.

Этот вариант тактики контратак направлен против топ-спинов соперника с двух сторон.

Прежде всего, необходимо использовать усиленную подставку или атакующие удары слева для подавления ударов соперника слева или по средней линии, вынудить его от стола для выполнения ответных ударов, а затем вновь прибегнуть к слабой подставке, направив мяч в сторону, чтобы послать его по средней линии, или быстрой подставкой направить мяч в углы площадки соперника. Это вынудит соперника совершить перемещения вперед- назад или влево-вправо. В заключение игрок может нанести быстрые атакующие удары по средней линии или в оба угла площадки противника.

Однако в основе разбираемого тактического приема лежит техника усиленной подставки.

Только после того, как соперник будет вынужден отойти от стола, игрок может прибегнуть к легкой подставке и, выждав благоприятный момент, наносить сильные резкие атакующие удары.

Тактика непрерывного подавления ударов соперника справа или в середину. Цель - выждав благоприятный момент, наносить резкие атакующие удары.

Эту тактику контратак используют игроки для борьбы с атакующими ударами соперника с двух сторон или против соперника, хорошо владеющего атакующими ударами слева при горизонтальной хватке. Так как такие теннисисты, как правило, лучше владеют техникой атакующих ударов слева и хуже - ударов справа, а удары в середину стола представляют для них еще большую сложность, можно прибегать к подставке или атакующим ударам слева для подавления ударов соперника справа или из середины. Дождавшись ослабления наступления соперника и выждав благоприятный момент, наносят резкие атакующие удары справа из левого угла.

При встрече с соперником, который сочетает быстро атакующие удары при горизонтальной хватке с топ-спинами, в зависимости от ситуации игрок может непрерывно подавлять удары соперника в средней линии и справа или чередовать их.

Пассивная защита и ответный удар.

Во время контратаки, когда соперник, проявляя активность, изменяет траекторию полета мяча и наносит внезапные удары с правой половины стола или из середины, игрок, ведя игру в ближней зоне, должен выполнять быстрые атакующие удары справа по диагонали или атакующие удары справа из левого угла в углы площадки соперника. Пока противник активно наносит атакующие удары в правую половину площадки, следует использовать тактику ответных ударов в середину площадки соперника. Как правило, если игрок наносит удар в правую половину площадки, изменяя направления полета мяча, ему необходимо быть готовым к атакующим ударам соперника справа по диагонали, чтобы быстро нанести ответный удар.

Удачным считается удар, в результате которого попадание мяча приходится в среднюю линию, а траектория полета мяча прямая. В случае если соперник вынудил игрока отойти от стола, следует наносить контратакующие удары справа и слева на значительном удалении от стола;

направления полета мяча должны быть противоположны. Если ударами слева игрок не справляется с контратакой соперника, то в качестве подготовительного удара следует использовать подрезку слева, а затем, выждав благоприятный момент, нанести контратакующий удар.

В ситуации, при которой действия игроков носят пассивный характер, можно прибегнуть в качестве защиты к тактике нанесения ударов, придающих мячам высокую траекторию полета;

однако мячи, приземляющиеся на площадке соперника, должны иметь низкую траекторию полета. Игроку также следует в благоприятный момент наносить ответные удары, переходя к активной игре.

В борьбе с техническими приемами, характерными для различных стилей игры, необходимо гибко и умело применять тактику серий контратакующих приемов, остерегаться шаблонов. В особенности не следует придерживаться одной закономерности при изменении траектории полета мячей, так как это может облегчить сопернику претворение в жизнь своих планов. Точки падения мячей нужно изменять так, чтобы соперник не смог распознать их закономерность, только тогда действия игрока могут увенчаться успехом. Частое изменение характера игры отнюдь не предполагает проведение этого правила при каждом ударе. В некоторых случаях несколько серийных ударов в один угол в определенном смысле также могут означать частое изменение характера игры.

#### *Тактика выполнения атакующих ударов накатом*

Тактика выполнения атакующих ударов накатом - это важный прием борьбы с подрезкой.

Для игроков быстро атакующего стиля игры она предполагает варьирование направлений полета мяча для создания возможности для нанесения внезапных или завершающих ударов, вынуждающих соперника отойти назад для защиты. Тем самым игрок достигает цели – контроль над соперником и захват инициативы в игре.

Тактика атакующих ударов накатом, прежде всего, требует от игрока выполнения жесткого удара накатом, а также изменений направлений полета мяча и силы удара. Тогда создаются условия для выполнения внезапных ударов, а в некоторых случаях - и для непосредственного выигрыша очка. Предполагается выполнение внезапных и завершающих ударов, а также выполнение внезапных ударов средней силы, воплощающих особенности скоростных ударов, присущих игрокам быстро атакующего стиля игры, которые обычно могут застигнуть соперника врасплох и вынудить его проиграть очко или нанести ответный удар, выводящий мяч на высокую траекторию полета. Рассмотрим основные приемы тактики применения атакующих ударов накатом, присущих игрокам быстро атакующего стиля.

После выполнения удара накатом слева игрок наносит внезапный удар справа из левого угла по диагонали, а затем проводит удар в середину или в один

из углов площадки соперника.

Эти действия представляют собой основную тактику выполнения атакующих ударов накато́м. В результате выполнения атакующих ударов справа из левого угла мяч летит по диагонали влево. Удары по этой линии позволяют в полной мере проявить игроку силу мышц туловища. К тому же увеличение дальности полета мяча увеличивает коэффициент попадания.

Когда игрок выполнил атакующий удар по диагонали, появляется возможность вновь нанести сильный удар из середины или справа. В некоторых случаях игрок может даже нанести сильный удар слева.

После удара накато́м в различные точки площадки соперника игрок наносит внезапный удар по средней линии или по прямой, а затем - сильные удары по углам.

Защита середины стола обычно слабое место у теннисистов, выполняющих подрезку, да и игроки, проводящие короткую подрезку по прямой, также испытывают довольно большие трудности при защите. Поэтому внезапные удары в середину или по прямой сравнительно легко приносят очки или вынуждают соперника произвести удар с более высокой траекторией полета.

Эта тактика достаточно сложна, однако весьма эффективна и применяется для того, чтобы обыграть теннисиста высокого класса, владеющего подрезкой.

Выполняя накаты слева и справа в середину площадки соперника, игрок, выждав благоприятный момент, вновь наносит сильней удар в незащищенное место на половине стола соперника.

Это тактика, которую используют мастера подрезки для борьбы с косыми ударами соперника или контроля за направлением полета мяча. Накаты в середину могут вынудить соперника спешно изменить положение для выполнения подрезки, затруднить противнику выполнение косых ударов или варьирование направлений полета мяча. Затем наносят внезапные удары в оба угла площадки соперника и, выждав удобный момент, вновь – сильный удар в незащищенное место.

После топ-спинов в правую половину площадки соперника, выждав благоприятный момент, наносят внезапные удары в середину, а затем резкие сильные косые удары по углам.

Если игрок чувствует, что соперник подрезкой слева достаточно хорошо контролирует удары или не может приспособиться к его игре, то может направить топ-спины вправо или чередовать их вправо и в середину площадки соперника, чтобы найти возможность усилить атаку внезапными ударами вправо, а затем непрерывно посылать резкие сильные удары.

Сочетание длинных и коротких ударов накато́м и срезкой

Так как соперник, выполняющий резкую подрезку, обычно находится на значительном удалении от стола, ему выгоднее применять тактику чередования длинных и коротких ударов.

Прежде он сочетает накаты с внезапными ударами, чем вынуждает соперника отойти от стола и

занять оборону, а затем срезкой или короткими ударами заставляет его приблизиться к столу и снова атакует внезапными ударами в середину. Тогда он

и получает возможность непрерывно выполнять резкие сильные удары.

При использовании такой тактики ни в коем случае нельзя наносить только короткие срезки, не прибегая к внезапным ударам или планомерно выполнять один раз накат и другой - срезку. Тогда не только будет сложно захватить инициативу в игре. Рука при выполнении короткой срезки будет расслабляться, в результате чего невозможно будет провести активную атаку. Кроме того, у соперника появится возможность контратаковать.

#### *Тактика проведения матчевой встречи*

Подготовку к матчевой встрече следует начинать до ее начала. Для чего не позднее чем за 25-30 минут до встречи надо проделать несколько хорошо знакомых гимнастических упражнений, а затем в течение 10-15 минут провести игровую разминку у стола. Движения не должны быть скованными и резкими. Особое внимание следует уделить тем ударам, которые необходимы в борьбе с противником. Поддачи необходимо варьировать. Вопрос о том, какой высоты и длины мяч отсылать сопернику, имеет особое значение в том случае, если противник не только защищается, но и нападает.

С самого начала поединка надо сосредоточить внимание на мяче и настойчиво осуществлять намеченный тактический план.

Одна из основных тактических задач - заставить соперника как можно больше двигаться у стола с тем, чтобы, направляя мяч тем или иным техническим приемом в незащищенный угол, добиться того чтобы соперник допустил ошибку, и выиграть очко.

В тех случаях, когда предстоит играть с незнакомым противником, составить тактический план заранее невозможно. Надо постараться произвести разведку во время разминки перед началом встречи. Для разведывательных целей иногда можно пожертвовать и несколькими

очками первой партии. Надо определить, какими ударами соперник предпочитает вести атакующие действия, по какому направлению (влево, вправо или в середину стола). После нескольких ударов можно судить о его защите. Необходимо выяснить, какое вращение мяча противник предпочитает и какое вращение затрудняет его игру. Пару раз укоротив мяч, можно составить представление о его подвижности и быстроте.

Если вся партия проходила в упорной борьбе, то, чтобы выиграть последний мяч, нужно усилить внимание и не изменять тактики.

Играя на соревнованиях, надо внимательно следить за тактическим ходом борьбы. Очень важно упорно сопротивляться, стремиться выиграть очко, отражая каждый мяч, каким бы безнадежным он не казался. В этом случае можно добиться перелома в ходе борьбы, особенно если соперник преждевременно посчитал партию выигранной. Высокие волевые качества достигаются в длительных и упорных тренировках и соревнованиях.

После окончания соревнований теннисист обязан проанализировать, как он справился с поставленными тактическими задачами, какие недостатки обнаружил в своей технике и тактике, как действовал в наиболее напряженные моменты встречи.

Отдыхать между встречами лучше всего лежа (положив ноги несколько

выше головы, придав телу свободное положение, расслабив мышцы), стараясь ни о чем не думать. В перерывах следует одеваться теплее, чтобы сохранить тепло в теле.

Чтобы быстрее овладеть премудростями игры в настольный теннис, необходимо знать еще некоторые правила.

1 Любой противник, не прощающий ни одной вашей ошибки, - лучший учитель.

2 Учитесь у всех. Самое лучшее, что есть у ваших соперников, делайте своим достоянием.

3 Не становитесь в позу всезнающего мастера - это остановит рост вашего мастерства.

4 Упорно боритесь за каждое очко. Не спешите проигрывать. Помните: пока мяч в игре - он не проигран.

5 Играя с заведомо сильным соперником, ставьте себе реальную задачу, постарайтесь набрать максимальное количество очков.

6 Если вы не в состоянии занять первое место, то боритесь за второе, не удастся – за десятое, сражайтесь за одиннадцатое, как за призовое!

7 Составляйте для себя план встречи - как, когда, что делать, чего избегать.

8 План ваш стройте одновременно на недостатках техники, тактики, физической и психической подготовки соперника. Меняйте тактику в зависимости от хода игры.

9 Тактика ваша должна опираться на физические возможности: если вы медлительны - не торопитесь с подачами, сбивайте темп, не злоупотребляйте сильными ударами, если вы невыносливы - играйте предельно экономно.

10 Используйте недостатки соперника: малоподвижного гоняйте по всему столу и площадке, невыносливого заставляйте долго разыгрывать очко, игрока с замедленной реакцией сбивайте с игры разнообразным вращением мяча и подачами, играйте в высоком темпе.

11 Учитывайте особенности характера соперника, его психологию: с легковозбудимым игроком старайтесь быть предельно спокойным, пусть даже внешне. С уравновешенным и спокойным играйте с большим подъемом.

12 Умейте расслабляться и собираться. Умелое расслабление между розыгрышем очка, особенно при вашей подаче, заменяет отдых и восстанавливает растроченные силы.

13 С первого мяча включившись в борьбу, подчиняйте противника своей игре.

14 Помните - не каждое очко равноценно. Самые важные очки - перед сменой подачи, и особенно в конце партий. Приберегайте на этот момент свою лучшую подачу или удар. Этими «kozyрями» не злоупотребляйте, а пользуйтесь только в решающие моменты партии или встречи.

15 Следите за счетом. Счет вносит свои коррективы в игру.

16 Чтобы догнать в счете, не дрожите за каждое проигранное очко, сохраняйте хладнокровие.

17 Не спешите отыграться за проигранный мяч, а поведя в счете, не расслабляйтесь.

18 Если вы выиграли подряд несколько очков, играйте в этом же темпе, не давайте сопернику времени проанализировать свои ошибки.

19 Проигрывая, не торопитесь. Повысьте точность и эффективность ударов.

20 Между игрой на соревнованиях и тренировкой есть нечто общее: если на тренировке стараетесь играть как на соревнованиях, то во время встречи необходимо играть так же уверенно и спокойно, как на тренировке.

21 Не подражайте слепо чемпионам. Ищите свой путь, почерк, стиль. Опирайтесь на свои природные данные.

22 Прежде, чем победить другого, научитесь владеть собой. Победите свои слабости и недостатки.

23 Помните - играют руками, а выигрывают головой.

24 Действуйте в игре быстро, но не быстрее, чем это необходимо, то есть без суеты.

25 Осваивайте новую технику и технические приемы. Это обогатит вашу тактику и создаст психологическое преимущество.

26 Если нет таланта, не опускайте руки - это означает лишь то, что надо работать еще больше и усерднее.

27 На тренировках совершенствуйте сильные стороны, укрепляйте слабые места. На соревнованиях максимально используйте первые и маскируйте вторые.

28 Соблюдайте режим сна и питание, особенно в дни соревнований.

29 В каждом турнире ставьте себе конкретную цель и разрешимую задачу.

30 Перед каждой встречей обязательно разомнитесь,

31 Выходите к столу с твердым намерением бороться за каждое очко, используя натренированные технические приемы и тактические комбинации. Матч - это прежде всего поединок между вами и мячом.

32 Умейте выигрывать, умейте и проигрывать.

33 Выиграли - подбодрите соперника. Проиграли - искренне поздравьте его.

34 Причину поражения легче искать в ракетке, столе, мяче и любых случайностях, но лучше проанализировать свою игру объективно и строго, вспомните действия в особых ситуациях, критических моментах.

35 Не прекращайте тренировок во время соревнований, ликвидируя погрешности в технике, снимая скопившуюся напряженность в движениях, приобретая былую уверенность, свойственную тренировочному периоду.

**Психологическая подготовка** (этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства)

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем: - осознание игроками задач на предстоящую игру; - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.); - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; - преодоление

отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой; - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре. Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Тренеру необходимо планировать в тренировочном процессе занятия, на которых знакомить спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучать спортсменов, как правильно настроиться на каждую игру, как избавиться от «мондража» перед ответственным стартом, как снять напряжение во время игры и др.

#### **Теоретическая подготовка (приложение № 4)**

**Инструкторская и судейская практика** (этапы: учебно-тренировочный этап; совершенствования спортивного мастерства; высшего спортивного мастерства).

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств. Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки заключается в четком понимании основных жестов судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего тренировочного года спортсменов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4 и 5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата

#### **Учебно-тематический план (приложение N 4).**

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**К особенностям осуществления** спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" и его спортивных дисциплин относятся:

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

- 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**

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#)

Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование **(приложение № 5);**

обеспечение спортивной экипировкой **(приложение № 6);**

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.

### **Кадровые условия реализации Программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также на всех этапах спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель"](#), утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), [профессиональным стандартом "Тренер"](#), утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), [профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"](#), утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или [Единым квалификационным справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

### **Перечень информационных ресурсов**

<https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;

<https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

<https://obrnadzor.gov.ru/> – Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор);

<https://edu.ru/documents/> – Российское образование федеральный портал;

<https://apkpro.ru/> – Академия Минпросвещения России;

<http://tfr.ru/rating/> - Федерация настольного тенниса России.

### **Перечень информационного обеспечения методическая литература**

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.

2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.

3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.

4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.

5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.

6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.

7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью

игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.

8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.

9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.

10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

11. Приказ Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. N 1143 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис".

12. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 884 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис"

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	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						
		2	2	3	3	4	410	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20		8-16		4-8		2-4
		1.	Общая физическая подготовка	70(30%)	88(28%)	128(20%)	166(20%)	138(13%)
2.	Специальная физическая подготовка	50(22%)	68(22%)	128(20%)	166(20%)	208(20%)	174(14%)	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12(4%)	38(6%)	66(8%)	138(13%)	174(14%)	
4.	Техническая подготовка	82(35%)	96(31%)	200(32%)	242(29%)	228(22%)	274(22%)	
5.	Тактическая подготовка	17(8%)	27(8%)	68(11%)	100(12%)	156(15%)	174(14%)	
6.	Теоретическая подготовка	3(1%)	3(1%)	16(3%)	16(2%)	20(2%)	10(1%)	
7.	Психологическая подготовка	3(1%)	3(1%)	16(3%)	24(3%)	52(5%)	174(14%)	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3(1%)	3(1%)	6(1%)	9(1%)	20(2%)	26(2%)	
9.	Инструкторская практика	-	3(1%)	6(1%)	9(1%)	20(2%)	26(2%)	

10.	Судейская практика	-	3(1%)	6(1%)	9(1%)	20(2%)	26(2%)
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3(1%)	3(1%)	6(1%)	9(1%)	20(2%)	26(2%)
12.	Восстановительные мероприятия	3(1%)	3(1%)	6(1%)	16(2%)	20(2%)	50(4%)
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	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
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

	образа жизни	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	...	...	...
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 спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Согласно календарно-учебного плана тренера-преподавателя	...
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)		
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиена спортсмена (викторина)...		...
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	...	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		

## Учебно-тематический план

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

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

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности".

	травматизма. Перетренированность/недотренированность			Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	
			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

			<p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>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</p>
	...	...	...

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	2	1

6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1