

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан**

Принята на заседании
методического совета
от « 01 » 09 20 25 г.
Протокол № 01

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Д.Р. Кильдияров
« 01 » 09 20 25 г.
Приказ № 265 от « 01 » 09 20 25 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Коробейникова Татьяна Витальевна
Тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис".

Организация занятий по Программе осуществляется в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа городского округа город Нефтекамск (далее – Учреждение) по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период начальной и углубленной специализации);

Срок спортивной подготовки по Программе – без ограничений. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в Учреждении являются:

- тренировочные занятия с группой;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях различного ранга по настольному теннису;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- контрольно-переводной экзамен.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Данная Программа основывается на следующих принципах и подходах:

- перспективное (минимум на 2–3 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- базовая подготовка с опережающим развитием технической, физической и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в соответствии с текущим состоянием спортсмена;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта настольный теннис определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа;

• составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Организация занятий по Программе осуществляется в Учреждении по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период начальной специализации);
- тренировочный этап (период углубленной специализации);

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления в группы указаны в табл. 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	2 года	7
Тренировочный этап	5 лет	8

2. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок представлены в табл. 2

Таблица. 2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП-1	НП-2	Т-1,2	Т3,4,5
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312

3. ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН И СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой тренировочный план (табл. 3) содержит следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Таблица 3

Годовой тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5
1	Общая физическая подготовка	106 26%- 34%	159 26%- 34%	144 17%- 23%	158 17%-23%
2	Специальная физическая подготовка	53 17%- 23%	80 17%- 23%	106 17%-23%	141 17%- 23%
3	Техническая подготовка	113 31%- 39%	159 31%- 39%	199 26%- 34%	275 26%- 34%
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	28 9%-11%	42 9%- 11%	106 17%- 23%	166 17%- 23%
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12 4%-6%	28 4%-6%	69 9%-11%	92 9%-11%
Общее количество часов:		312	468	624	832

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки (количество соревнований) представлены в таблице 4.

Таблица 4.

№	Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
		НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5
1	Контрольные	2	2	1	1
2	Отборочные	-	-	2	2
3	Главные	2	4	3	3
Количество встреч:		20	30	36	42

5. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В зависимости от периода и задач подготовки в годичном цикле недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного данной Программой.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка (частота и длительность тренировок) увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин годового тренировочного плана.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5
Количество часов в неделю	6	9	12	16
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	312	468	624	832
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

6. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Группы комплектуются ежегодно в сентябре.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, обязателен допуск врачебно-физкультурного диспансера.

Состав групп в зависимости от этапа подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Состав групп в зависимости от этапа подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки	Состав группы (минимум), человек
НП-1	10 – 16
НП-2	10 – 16
Т-1,2	8 – 10
Т-3,4,5	8 – 10

Группы могут быть разновозрастными.

Во всех группах спортивная подготовка юношей и девушек ведется совместно.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

7. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить

соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Тренажер - робот	штук	2

8. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный цикл разбит на два и более циклов подготовки.

Каждый цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является – общая физическая подготовка, цель – повышение общего уровня функциональных возможностей организма.

Задачей специально-подготовительного периода – подведение теннисиста к пику спортивной формы.

Задачей соревновательного периода – достижение и поддержание теннисистами наилучших и стабильных результатов.

Основные задачи переходного периода – активный отдых и укрепление здоровья.

Каждый цикл завершается главными соревнованиями.

Продолжительность отдельных периодов целесообразно устанавливать в следующих пределах: подготовительный от 2 до 6 месяцев, соревновательный – от 1,5 до 5 месяцев, переходный – от 3 до 6 недель.

В таблицах ниже приведены цифровые данные общей годовой нагрузки и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года спортивной подготовки. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они — производные иных данных. Учитывая это отличие, все планы названы примерными.

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-1
(6 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	13	13	106
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	7	53
3	Техническая подготовка	12	10	10	10	10	10	8	10	12	12	5	4	113
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	28
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	12
ВСЕГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-2
(9 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	159
2	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	80
3	Техническая подготовка	13	13	13	14	14	14	13	13	13	13	13	13	159

4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	42
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	28
ВСЕГО		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Примерный план-график годовичного цикла подготовки
для тренировочного этапов Т-1,2
(12 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итог о
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	0	106
3	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	22	37	199
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	0	106
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	69
ВСЕГО		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный план-

**график годовичного цикла подготовки
для этапов Т-3,4,5
(16 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итог о
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	12	10	11	10	11	11	13	12	15	19	12	22	158
2	Специальная физическая подготовка	16	22	18	19	14	15	13	15	6	0	3	0	141

3	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	24	22	20	33	22	275
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	13	11	12	11	12	12	14	13	21	19	12	16	166
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	5	7	8	5	8	8	6	6	12	10	10	92
ВСЕГО		70	70	70	70	64	68	70	70	70	70	70	70	832

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременной игре у стола 3–4 занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, наблюдение за рядом играющими спортсменами.

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

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

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников над столами и по периметру на высоте 3–6 м. Освещенность игровой поверхности должна быть не менее 600 люкс, а освещенность всей игровой площадки — минимум 400 люкс. Температура в игровом зале (во время соревнований) должна быть не ниже

+12 °C, но не выше +27°C; относительная влажность воздуха должна быть в пределах 50–70 %.

1. Общие требования безопасности на тренировке

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

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и

соответствующую условиям проведения тренировки.

Обучающийся должен:

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

2. Требования безопасности перед началом тренировки

Тренер-преподаватель должен:

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

Учащийся должен:

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

3. Требования безопасности во время тренировки

Тренер-преподаватель должен:

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

Учащийся должен:

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

1. Требования безопасности по окончании тренировки

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - организованно покинуть место проведения занятия;
 - переодеться в раздевалке в чистую сухую одежду.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или

отстранён от участия в тренировочном процессе.

2. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

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

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

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

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

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

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

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

Основным средством профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаяющей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц, то есть качественно выполнять разминку (мышцы ног подготовить к быстрым перемещениям у стола);
- следить за техникой выполнения завершающих ударов;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять массаж;
- освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по

совету врача.

Безопасность коленного сустава:

- чрезмерно согнутое колено несет дополнительную нагрузку, что повышает травмоопасность упражнения;
- спортсменам с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми спортсменами;
- если у спортсмена травмировано колено, или он испытывает боль в колене,

ему необходимо посоветоваться с врачом

Безопасность стопы:

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

Безопасность лучезапястного сустава:

- тщательно разминать кисти рук (особенно перед выполнением топ-спина слева и подач);
- никогда не играть с больной кистью. Безопасность позвоночника:
- выполнять упражнения в положениях разгрузки позвоночного столба (стоя прямо, лежа);
- укреплять мышцы брюшного пресса и спины;
- если у спортсмена возникли боли, то ему необходимо посоветоваться с врачом.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планирование спортивной подготовки теннисистов является одной из важнейших функций управления тренировочной работой на всех этапах подготовки. Оно включает в себя: определение целей и задач подготовки, планирование тренировок, определение системы контроля и показателей эффективности работы. При этом обязательно учитывать календарь соревнований и этап подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

3.1. ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (МАКРОЦИКЛЫ)

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных соревнований.

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. На этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (период начальной специализации) тренировочный процесс носит обучающую направленность. На тренировочном этапе (период углубленной специализации) периодизация получается более выраженной. С ростом спортивного мастерства годичное планирование все больше подчиняется календарю соревнований.

Типичная программа периодизации обычно разбита на четыре тренировочные фазы (макроциклы). Название тренировочных фаз перечислены ниже:

- подготовительная;
- предсоревновательная;

- соревновательная;
- переходная.

Подготовительную фазу можно разбить на общую подготовительную и специальную подготовительную. Переходную фазу можно разбить на полный отдых и активный отдых.

Годовой план делится на одну часть из четырех периодов (одинарная периодизация) или две части, каждая из которых поделена на четыре периода (двойная периодизация). При использовании двойной периодизации макроциклы, естественно, короче, чем при одинарной периодизации.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Большой годичный макроцикл состоит из некоторого количества отдельных мезоциклов (их количество зависит от количества главных соревнований). Каждый мезоцикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

Общеподготовительный этап состоит из двух микроциклов: втягивающего (1–2 недели) и базового развивающего.

Специально-подготовительный этап состоит из развивающих и контрольно-подготовительных микроциклов. Необходимо сочетать тренировки с участием в серии соревнований. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке спортсмена, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

3.2. МЕСЯЧНЫЕ ПЕРИОДЫ (МЕЗОЦИКЛЫ)

Оперативное планирование — это планирование на мезоцикл, этап, месяц, тренировочный сбор. Оперативное планирование осуществляется на основе годового плана подготовки.

Составляется в виде:

- плана-графика, рабочего плана

Рабочий план

по подготовке _____ на
период с «__» _____ 20__ по «__» _____ 20__

Основная цель (на периоды действия рабочего плана):

Календарь соревнований:

Виды подготовки	Основные задачи	Система контроля
ТТП		
ОФП		
Работа с БКМ		
Контрольные турниры		

Проведение тренировочного сбора _____.

Основные средства подготовки	Дозировка нагрузки
Даты тренировочных недель или занятий	
ТПП: а) б) и т.д.	
ОФП: а) б) и т.д.	
Работа с БКМ а) б) и т.д.	
Контрольные турниры	

- логической схемы

Форма составления текущего планирования по методу логической схемы

Недели	Время	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1-я	утро день вечер							
2-ая	утро день вечер							
и т.д								

- операционного описания с указанием целей и задач подготовки, содержания тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий.

Форма составления текущего планирования по методу операционного описания

Дата	№ тренировки	Направленность	Содержание (организационно-методические указания)	Дозировка

В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание тренировочных занятий с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы тренировочных нагрузок.

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

3.3. ЕЖЕДНЕВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Важно, чтобы тренер правильно распределял тренировки на протяжении каждого дня недели. Если основная цель — достижение максимальной пользы, то необходимо сочетать нагрузку, отдых, интенсивность и количество работы в день, в тренировке и в каждом упражнении.

Как общее правило, ежедневная программа должна иметь логическую связь с предыдущим днем. В течение дня лучше определить периоды низкой интенсивности и низкого объема после более тяжелых периодов. Желательно запланировать уменьшенный объем за день до начала турнира, а день высокой интенсивности и объема после выходных, если игрок хорошо отдохнул.

3.4 ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Тренер должен определить уровень нагрузки для каждой тренировки, учитывая возможности каждого игрока. Так же важно в правильной последовательности составить план тренировок, так как в разных случаях можно достичь разных результатов. Например, общим правилом является: наиболее важная тренировка (т.е. та, которая несет в себе главную цель) проводится первой.

В общий подготовительный период тренер может считать, что физическая подготовка должна предварять техническую подготовку, так как физическая подготовка является самой важной целью периода. Во время специального подготовительного периода технические тренировки могут быть поставлены тактическими и физическими тренировками. В период перед соревнованиями тактические тренировки следует ставить перед техническими.

Не следует ставить тренировки, требующие скорости, мощности и максимальной силы после дней с большими нагрузками. Никогда не ставьте тренировки на скоростную выносливость, аэробную выносливость и силовую выносливость перед тренировками на технику, скорость, гибкость или максимальную силу. Планирование тренировочного занятия является первичным блоком планирования подготовки. Для каждого тренировочного занятия составляется его модель, то есть ведется планирование с заранее направленным результатом воздействия на организм спортсмена.

При планировании занятий тренеру следует постоянно иметь в виду: ничто так не утомляет нервную систему, не изнашивает организм, как бессистемность в тренировках, которая негативно сказывается на спортивных результатах.

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы теоретической подготовки и их краткое содержание

№	Тема	Краткое содержание
1	История развития настольного тенниса	История развития настольного тенниса. История развития олимпийского движения. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы по настольному теннису. Современное состояние настольного тенниса.

2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Патриотическое воспитание. 9 мая – день Победы. 12 июня – День России. 23 февраля – День защитника Отечества.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила настольного тенниса. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису. Федеральный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.
4	Основы спортивной подготовки	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Методика проведения тренировочных занятий. Виды подготовки спортсмена-теннисиста: теоретическая, технико-техническая, физическая. Методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Контроль за развитием физических качеств и физического развития. Основы планирования круглогодичной тренировки. Основы планирования круглогодичной тренировки. Особенности периодизации спортивной подготовки. Основные требования к современной технике. Повышение плотности технико-тактических действий.
5	Необходимые сведения о строении и функциях человеческого организма	Понятие о клетках, тканях, строении органов человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием спорта. Костно-мышечная система. Кровь, ее состав и роль в жизнедеятельности организма. Строение и работа сердца. Большой и малый круг кровообращения. Органы и функция дыхания. Газообмен в организме. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Нервная система и органы чувств. Воздухоносные полости организма, строение среднего уха.

6	Гигиенические знания, умения и навыки	Личная гигиена спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое и оздоровительное значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание, обливание).
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Гигиена отдыха и сна (понятие о спортивном режиме дня). Понятие о тренировке, утомлении, переутомлении и перетренировке. Режим дня во время соревнований. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Здоровый образ жизни и вредные привычки. Профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
8	Основы спортивного питания	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Требования к питанию спортсмена. Значение витаминов. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря для настольного тенниса, необходимого для проведения занятий и соревнований. Классификация снаряжения для настольного тенниса. Терминология. Их конструктивные особенности. Назначение, устройство, основные части. Требования к спортивной обуви и одежде.
10	Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом	Требования безопасности перед началом тренировки. Требования безопасности во время тренировки. Требования безопасности по окончании тренировки.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи психологической подготовки:

1. формирование спортивной мотивации (это основная задача);
2. формирование личности спортсмена, обладающего:
 - высокой психологической устойчивостью;
 - бойцовскими качествами;
 - настроен на достижение высоких спортивных результатов;
3. совершенствование свойств личности значимых для достижения высоких спортивных результатов:
 - умение управлять эмоциями;
 - устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности;
 - устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности;
 - серьезность и ответственность;

- способность к самоанализу.
- Методы, средства и формы воздействия:
- самоубеждения, самоприказы, самовнушения;
- спортивная соревновательная деятельность;
- проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов;
- сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

Причины, которые могут мешать спортсмену заниматься настольным теннисом

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

Успешность решения воспитательных задач, задач психологической и волевой подготовки определяется путем наблюдения за поведением занимающихся во время тренировок и соревнований, за его отношением к товарищам, а также по результатам, достигнутым на тренировках, сборах и соревнованиях;

5.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

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

5.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВО ВРЕМЯ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

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

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

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

До соревнований тренер обязан помочь спортсмену урегулировать свое состояние, добиться соответствующего настроения, освободиться от тревожных мыслей, опасений,

беспрерывных раздумий о предстоящих соревнованиях. Но это не значит, что спортсмен не должен знать всех подробностей условий соревнований, трудностей, которые могут возникнуть, и не заботиться об их преодолении.

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

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

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

Хотя одна из главных задач психологической подготовки спортсмена состоит в создании у него уверенности в том, что он может решить задачи поставленные перед ним, справиться со всеми трудностями, которые встретятся на соревнованиях, однако чрезмерная уверенность должна рассматриваться как отрицательное явление. Она означает, что в неожиданно трудных условиях спортсмен не сумеет приложить большее усилие, чем то, на которое он настроился.

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

5.3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НЕПОСРЕДСТВЕННО ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

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

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

- формирование состояния психической готовности к встрече.

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

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

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

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

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

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

Выходя к столу, спортсмену следует расслабить мышцы.

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

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

5.4 ПОСТСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

6. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Инструкторская и судейская практика проводится с целью подготовки учащегося к роли помощника тренера (спортсмена-инструктора) и судьи. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, уважение к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Инструкторскую и судейскую практику учащиеся проходят на тренировочных

занятиях и соревнованиях.

Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Основные разделы подготовки:

- индивидуальная работа технико-тактического плана со спортсменами;
- проведение занятий в качестве тренера в ГНП и ТГ;
- судейство командных соревнований;
- ведение игр (секундирование) в качестве тренера на соревнованиях учащихся;
- судейство внутренних соревнований Учреждения;

Спортсмены должны:

- самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий по технико-тактической и физической подготовке;
- уметь самостоятельно проводить (свою) тренировку по технико-тактической и физической подготовке (по индивидуальным планам);
- уметь самостоятельно проводить индивидуальную (свою) разминку и заминку;
- помогать младшим товарищам по спорту в совершенствовании техники (индивидуальная работа с младшими товарищами);
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися;
- уметь проводить тренировочные занятия и соревнования по настольному теннису в ГНП и ТГ;
- принять участие в судействе командных встреч (уметь вести протокол командного матча);
- изучить все нюансы правил соревнований;
- уметь обучать технике игры в настольный теннис в ГНП и ТГ;
- уметь секундировать на соревнованиях учащихся ГНП, ТГ уметь организовать и провести внутришкольные соревнования (в ГНП и ТГ) в качестве главного судьи.

7. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Врачебный контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере.

Медицинское обследование в врачебно-физкультурном диспансере является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях — по направлению тренера.

Основными задачами медицинского обследования и врачебного:

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

Каждая из этих основных задач содержит несколько частных подзадач. Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов:

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

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов:

- отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в

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

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

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

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

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

8. ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

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

Проведение ТС требует специальной организации. Для этого необходимо определить:

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

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		НТ	ТЭ
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	—	18

1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	—	14
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	—	14
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	—	14
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	—	14
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	—	до 14 дней
2.3	Тренировочные сборы в каникулярный период	—	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год

ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, проходящими спортивную подготовку, в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	согласно плану работы Учреждения
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису;
- привитие детям стойкого интереса и потребности к регулярным занятиям настольным теннисом;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- улучшение физического развития детей через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса; овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- обучение основам техники настольного тенниса: правильной хватке и стойке теннисиста;
- обучение базовой технике (технике отдельных технических приемов) настольного тенниса: накату, срезке, подаче накатом и с нижним вращением;
- выполнение приемных нормативов на этап начальной спортивной

специализации.

ОБЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

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

2. Воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом: тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует также воспитывать дисциплинированность и старательность.

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

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НП–1

ЗАДАЧИ ЭТАПА НП–1

- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису;
- привитие детям интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание дисциплинированности;
- улучшение физического развития детей на основе занятий подвижными играми и эстафетами, играми с элементами настольного тенниса, овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- обучение основам техники настольного тенниса: правильной хватке и стойке теннисиста;
- обучение умению управлять мячом (набивания);
- обучение накату справа.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи физической подготовки на этапе НП-1:

- улучшение физического развития детей через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса

- овладение основами техники выполнения физических упражнений.

Для улучшения общей физической подготовки детей применяются:

– подвижные игры и эстафеты (см. п. 2);

План-схема проведения подвижных игр, эстафет на этапе НП–1

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Игры и эстафеты с мячом	– салки с мячом	+								+		+	
	– баши с мячом		+								+		+
	– школа мяча			+						+		+	
	– крепость				+						+		+
	– мяч в стену					+				+		+	
	– охотники и утки						+				+		+
	– не дай мяч водящему							+		+		+	
	– мяч водящему								+		+		+
2. Игры и эстафеты с прыжками	– с кочки на кочку	+				+				+		+	
	– зайцы в огороде		+				+				+		+
	– кто быстрее до флажка			+				+				+	
	– не задень коробки				+				+		+		+
3. Игры и эстафеты с бегом	– пятнашки с домом	+						+					
	– пятнашки по кругу		+						+				
	– рывок за мячом			+						+			
	– перемена мест				+						+		
	– переноска мячей					+						+	
	– успей выбежать						+						+
	– кто быстрее?	+						+					
	– море волнуется!		+						+				
	– бег цепочкой			+						+			
	– эстафета с обручами				+						+		
	– жмурки					+						+	

- игры с элементами настольного тенниса (см. п. 2);
- специальные упражнения для развития ловкости (см. п. 2);
- игровые упражнения для развития ловкости (см. п. 2);
- упражнения для развития гибкости (см. п. 2);
- ходьба:
 - на носках, на пятках;
 - на внешней и боковой стороне стопы;
 - перекатом с пятки на носок;
 - с выпадами;
- бег
 - медленный;

- ускоренный;
- со сменой направления;
- змейкой, оббегая различные предметы (столы);
- с прыжками вверх и в стороны;
- спиной вперед;
- с высоким подниманием колен;
- с захлестыванием голени;
- челночный;
- ОРУ для рук
 - вращения кистями, предплечьями (в локтевых суставах), руками в плечевых суставах (внутри и наружу);
 - подъемы рук вперед – в стороны – вверх;
 - рывки руками назад (за голову), в стороны;
 - отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке);
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади;
- ОРУ для туловища
 - закручивание и раскручивание (ноги стоят на месте);
 - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны;
 - наклоны вперед – назад, вправо – влево;
 - наклоны вниз;
 - «мельница»;
 - «складка»;
 - пресс на количество и на время;
- ОРУ для ног:
 - махи ногами вперед и в стороны;
 - вращения коленями;
 - выпады;
 - приседания;
 - вращения голеностопами;
 - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°;
 - запрыгивание и спрыгивание со скамейки;
 - прыжки вперед с места и с разбега;
 - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук);
 - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении);
 - прыжки через вчетверо сложенную скакалку;
 - прыжки в полном приседе;
 - прыжки «кенгуру» (много делать нельзя);
- Соревнования по ОФП в группе.

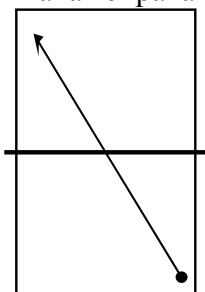
Комплекс разминки на этапе НП (см. п. 3)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

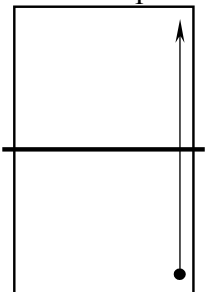
В основе технической подготовки новичков лежит обучение умению управлять мячом (набивания). В практике обыденной жизни вне спортивного зала дети не имеют достаточного опыта двигательной активности, а тем более опыта действий с мячом и ракеткой для настольного тенниса. Основным методом на начальном этапе занятий является многократное повторение набиваний с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой и научиться чувствовать с ними себя свободно. В дальнейшем эти упражнения способствуют более быстрому освоению техники игры в настольный теннис. Техническая подготовка на этапе НП–1 включает в себя :

1. обучение способам держания ракетки (правильной хватке);
2. обучение (нейтральной) стойке теннисиста;
3. обучение умению управлять мячом (набивания):
 - набивание мячом с отскоком его от пола;
 - ведение мяча на ракетке без падения;
 - набивание мячом на правой стороне ракетки;
 - набивание мячом на левой стороне ракетки;
 - набивание на двух сторонах ракетки;
 - набивание об стенку;
 - набивание на разную высоту;
 - набивание с дополнительным заданием;
 - набивание в парах – «бадминтон»;
 - набивание на ребре ракетки;
4. обучение накату справа:
 - обучение исходному положению для наката справа;
 - имитация наката справа;

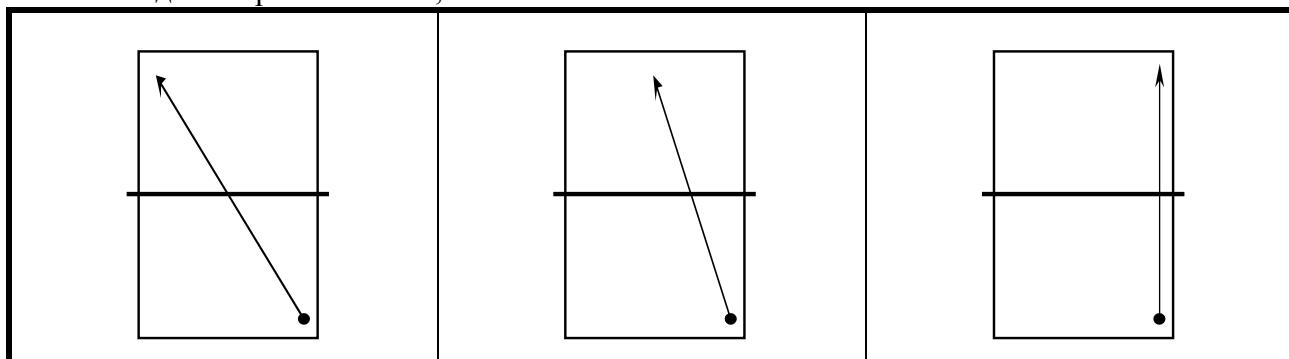
- накат справа по диагонали;



- накат справа по прямой;

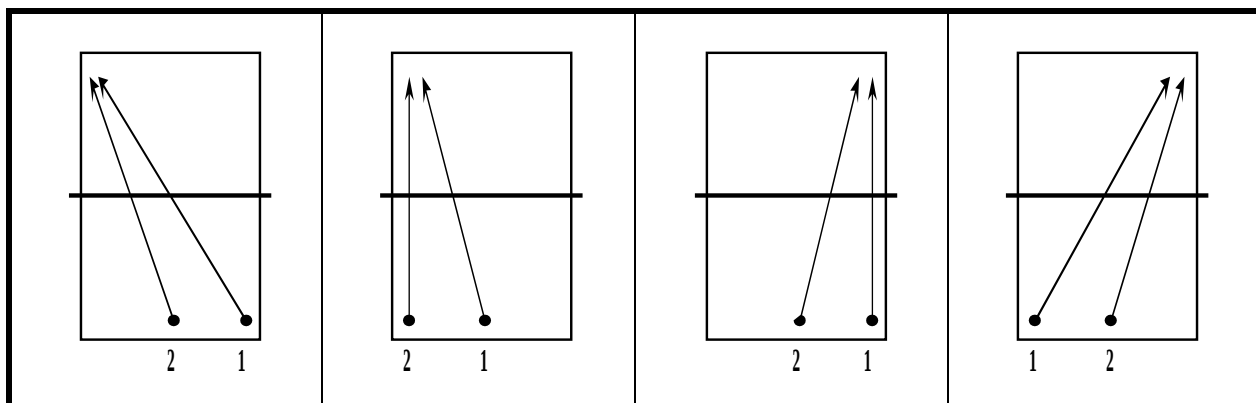


- техника перемещения при игре справа из двух точек;
- подача справа накатом;



- игра накатом справа из двух точек;

- игра накатом справа из 2/3 стола;



5. игра на счет;

6. обучение накату слева (со способными детьми). (см. программу этапа НП–2).

План-схема технической подготовки на этапе НП–1

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

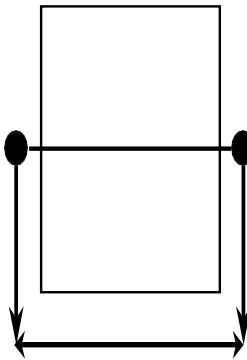
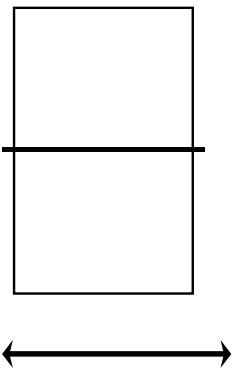
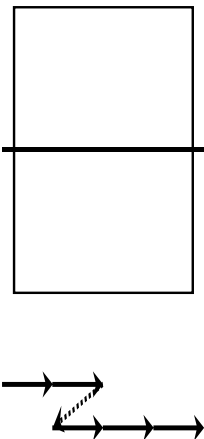
Условные обозначения: + – начало обучения; C – совершенствование.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП в среднем занимает около 5 минут на тренировке (1–3 задания) и начинается с января на этапе НП–1 (после изучения короткого перемещения влево-вправо). К упражнениям СФП на этапе НП-1 относятся следующие упражнения для развития быстроты передвижений:

- общие перемещения

	Вокруг стола Перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом — с другой. Из основной стойки. 1 серия — 10 перемещений. 3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп — максимальный.
	Вдоль стола Перемещения приставным шагом из левого угла стола в правый угол с разворотом в правом углу справа, в левом углу — слева. 1 серия — 10 перемещений. 3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп максимальный.
	Смена направления Перемещения приставным шагом вдоль стола со сменой направления: 2 шага вправо, 1 шаг влево, 3 шага вправо. То же в другую сторону.

Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время).

- передвижения в трехметровой зоне (на расстояние 3 м «от столба к столбу», «от стола к стене») в максимальном темпе в течение 15 сек;

На этапе начальной подготовки к СФП можно отнести практически любое упражнение технической подготовки, как упражнение, развивающее чувство мяча, – основное специальное физическое качество теннисиста. Кроме того многие упражнения технико-тактической подготовки развивают также быстроту реакции.

РАЗДЕЛЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЫ

Игре в настольный теннис дошкольников и младших школьников целесообразно обучать в такой последовательности: держание ракетки (хватка), стойка теннисиста, перемещения, удары.

Обучение дошкольников и младших школьников игре в настольный теннис с точки зрения методики должно проходить в три этапа:

- 1) подготовительный (сентябрь);
- 2) основной (октябрь – март);
- 3) этап закрепления и совершенствования (апрель – август).

Подготовительный этап. На этом этапе дети знакомятся с оборудованием для настольного тенниса, постепенно овладевают действиями с мячом и ракеткой. Главная задача подготовительного этапа – научить детей «чувствовать» мяч, регулировать силу удара, наклон ракетки.

Основной этап. К основному этапу целесообразно переходить тогда, когда ребенок уже овладеет навыками действий с мячом и ракеткой. На этом этапе, помимо общей физической подготовки, решают задачи совершенствования действий с мячом и ракеткой, а также обучения игре на столе (стойка, перемещения, накат и подача справа).

Этап закрепления и совершенствования. Основная цель этого этапа – закрепление и совершенствование техники в процессе игры с тренером (на столе).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Цель тренера на этапе НП–1 – отобрать детей, способных к занятиям настольным теннисом.

Преимущественная направленность занятий на этапе НП–1: отбор способных детей и привитие им интереса к занятиям настольным теннисом, и только затем – обучение основам техники настольного тенниса. Задача подготовить детей к сдаче экзамена прямо не стоит: скорее всего, что талантливый ребенок будет готов сдать экзамен после непродолжительного периода занятий. Поэтому необходимо искать способных детей, а не «натаскивать» тех, кто есть к экзамену.

Рассмотрим, что должен делать тренер при решении каждой из семи задач.

Важно осознавать, что вся последующая многолетняя работа будет зависеть от того, насколько хороший материал удалось подобрать среди новичков. И если среди детей не оказалось талантливых и способных к настольному теннису, то, как говорится, «можно спать спокойно»: из этого набора ничего путного не прорежется, какие бы титанические усилия не были предприняты в дальнейшем.

Поэтому абсолютно порочна часто встречающаяся ситуация, когда детей набирали лишь для того, чтобы можно было заполнить журнал, то есть для оправдания зарплаты, независимо от качества набранного контингента.

1.Выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису

Многие тренеры, оценивая результаты своей работы, задают себе один вопрос:

«Почему я, много и упорно работая, вкладывая в детей всю душу, не могу

подготовить кандидата в сборную, или мастера спорта, или, наконец, победителя соревнований приличного уровня?»

Причин может быть несколько, но, в конечном счете, все они сводятся в одной важнейшей – не с теми работали.

Ошибка была допущена при отборе много лет назад, а аукнулась сейчас. У детей не оказалось тех качеств, которые необходимы для игры на требуемом уровне, а необходимых компенсаторов найдено не было. Чаще всего проявляется нехватка психологических качеств – волевых усилий, свойств внимания, надежности нервной системы, а также игрового мышления. Все-таки, физические качества, за редким исключением (например, резкость) развиваются.

Возможно также, игроки, с которыми пришлось работать, по природе своей оказались боязливы, склонны к так называемому мандражу. При отборе тренеры этого не учли, а потом ничего сделать невозможно. До какого-то уровня игры спортсмены делают все правильно, но когда накал борьбы переходит некий барьер, они ничего с собой поделать не могут.

Может быть у ваших воспитанников невысок природный уровень притязаний, и они не стремятся многого добиваться. На словах хотят, а на деле нет. Играть в теннис им нравится, в коллективе нравится, а умереть ради победы не дано.

Конечно, случается, что причины отсутствия успехов кроются в самом тренере. Например, если он работает спустя рукава, или слишком мягкотел, или не очень склонен к творчеству. Самое удивительное, что даже при таком предполагаемом тренерском негативе, удачный отбор все равно может дать высокий результат.

Отбор должен состоять из двух этапов: первоначальный и основной. Главная задача первого полугодия – это сделать отбор детей, которые обладают наивысшей суммой интеллектуальных, физических и психологических качеств. Основное качество, которое необходимо проверить – это чувство мяча. Если тренер не справляется с первой задачей, то выполнение остальных задач является напрасной тратой времени (если, конечно, тренер хочет воспитать хорошего теннисиста).

Первоначальный отбор проводится в течение трех месяцев (сентябрь, октябрь, ноябрь) на уроках физической культуры в общеобразовательной школе или на первых тренировках. Для этого необходимо разработать и согласовать (с учителями физкультуры, завучами школ) план первоначального отбора.

Отбор делается с применением простых тестов:

- на чувство мяча (набивание, удержание мяча на ракетке);
- на развитие физических качеств: прыгучести (прыжок в длину), ловкости (бросок мяча об стену и его ловля одной рукой);
- на развитие психологических качеств: лидерство и смелость (игры).

Во время первоначального отбора необходимо всего лишь отсеивать тех, кто с большой долей вероятности не сможет хорошо играть в настольный теннис (примерно половина детей). Выявить способных детей при первоначальном отборе практически невозможно (талантливых же можно увидеть).

Основной отбор проводится в течение всего первого года обучения в основном на основании наблюдений тренера за следующими качествами ребенка:

- хорошее чувство мяча;
- сообразительность;
- умение попадать на стол;
- желание быть первым (лидерство), уверенность в себе, смелость;
- ловкость;
- быстрая обучаемость;
- дисциплинированность;
- хорошая скорость реакции и скорость движений;
- хорошая физическая подготовка.

Необходимо привлекать физические, психологические и интеллектуальные тесты для проведения отбора.

Необходимо помнить, что «способный» спортсмен – это «способный выполнять» требования тренера.

Возраст для отбора. Единодушного согласия специалистов по этому вопросу не существует. Практика показывает, что начинать лучше в возрасте 7-8 лет. Более раннее начало практически не дает преимуществ, так как развитие ребенка, его двигательные и координационные возможности, а также способность к концентрации внимания на более ранней стадии не позволяют эффективно воспринимать программу обучения. Более позднее начало не дает в полной мере сформировать игровой потенциал к 12-13 годам, когда начинается соревновательная практика. Конечно, нет правил без исключения, как в одну, так и в другую сторону.

Есть и другой подход к проблеме. Если начинаешь просматривать детей с 7-8 лет, то довольно большая их доля, причем наиболее одаренных, оказывается уже

«пристроена» в другие виды спорта (теннис, плавание, художественная гимнастика и т.п.) и различные художественные студии (танцы, языки, рисование, музыка и т.д.). Например, в родственном нам теннисе сплошь и рядом практикуется набор детей 4-6 летнего возраста. Конечно, первую пару лет занятия проводятся не чаще 1-2 раз в неделю и не более часа, и направлены они прежде всего на развитие общих качеств, но если попадают дети с определенными задатками, то такие ранние группы себя оправдывают.

Сегодня часто встречается ситуация, когда не столько плохо поставлен отбор, сколько вообще мало тех, среди кого отбор надо производить. И часто приходится сталкиваться с положением, когда не тренер выбирает ребенка для данного вида спорта, а ребенок (или родители) избирают для себя тот или иной вид спортивных занятий.

Влияние среды обитания и мотиваций. Большое значение имеет, в какой семье воспитывается ребенок, кто его родители, в каких условиях живет, как окружающие относятся к их спортивному увлечению. Хорошо, если есть поддержка и понимание, а если родители считают эти занятия лишь средством развлечения, временной забавой?

Отсев занимающихся – процесс неизбежный. Поэтому возникает необходимость постоянно пополнять контингент занимающихся, что требует дополнительного просмотра новых кандидатов.

Еще раз следует подчеркнуть, что при всей очевидности необходимости именно описанного подхода к процессу отбора, на практике многие тренеры относятся к этой не самой увлекательной части тренировочного процесса с некоторым пренебрежением, поверхностно, ограничиваясь минимальными усилиями при комплектации групп. И вдобавок затрачивая много сил для удержания любым путем занимающихся в группах. Подобное отношение к отбору обрекает тренера в дальнейшем, за редким исключением, на творческое бесплодие, безрадостный формальный труд. Надо твердо осознать, что будущие результаты при прочих равных условиях напрямую зависят от качества отобранного контингента начинающих, и значительные усилия на этом этапе будут десятикратно вознаграждены в будущем.

2. Привитие детям интереса к занятиям настольным теннисом

Старший дошкольный и младший школьный возраст характеризуется сиюминутным удовлетворением потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений, причем, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по

продолжительности с обязательной оценкой тренера.

На первых месяцах обучения основными причинами отсева способных детей являются отсутствие устойчивого интереса к настольному теннису и недостатки в методике обучения (например, подключение способного ребенка в группу, дети которой прозанимались уже месяц). Чтобы решить данную задачу тренер должен:

- проводить занятия увлекательно и разнообразно;
- ориентироваться при проведении занятия на самых лучших и способных детей в группе;
- включать в занятие большое количество игр.

Игры должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе и должны быть в каждой тренировке (обычно в конце). Игры способствуют сохранению интереса к занятиям настольным теннисом, а многообразие видов движений создает условия для развития ловкости и координации.

В процессе тренировки от тренера требуется:

- строить тренировку так, чтобы ребенок редко сидел на скамейке (или ждал своей очереди) и смотрел, как другие что-то делают;
- быстро объяснять задание;
- смотреть за ошибками и поправлять их;
- показывать, что надо делать и как можно меньше рассказывать;
- привлекать старших ребят к показу заданий;
- хвалить детей, если они того заслуживают;
- по возможности шутить.

3. Воспитание дисциплинированности

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Чтобы установить дисциплину во время тренировки тренер должен:

- собрать у всех заявления о приеме в спортивную школу, медицинские справки и анкеты;
- постоянно вести табель посещаемости (всегда проводить построение и переключку в начале тренировки);
- всегда интересоваться у детей и их родителей о причинах пропуска тренировок;
- всегда проводить разминку и заключительную часть тренировки;
- всегда перед началом тренировки продумывать план тренировки;
- заранее предупреждать родителей и детей о дате соревнований и экзамена;
- заранее сообщить родителям и детям о том, что в следующем году предстоит тренироваться 9 академических часа в неделю на этапе НП–2 или 12 академических часов в неделю на этапе Т–1.

Тренер должен добиваться, чтобы во время тренировки дети:

- как можно меньше разговаривали (разговоры вполне допустимы во время игр);
- молчали, когда говорит тренер;
- всегда знали свое задание (плюс место его выполнения) и выполняли его. Тренер может и должен давать домашние задания:
- набивания;
- имитация;
- задания по физической подготовке.

При этом важно, чтобы сам тренер ни в коем случае не забывал о данных заданиях и всегда проверял их выполнение (а для этого, как правило, необходимо устанавливать срок проверки).

4. Улучшение физического развития детей на основе занятий подвижными играми и эстафетами, играми с элементами настольного тенниса. Овладение основами техники выполнения физических упражнений

Тренер не должен забывать, что на данном этапе обучения основное время в физической подготовке должны занимать подвижные игры и эстафеты.

На этапе НП–1 применяются простые упражнения. С января по апрель необходимо около 5 минут на каждой тренировке уделять СФП (в основном – передвижения «от стола к стене»).

Тренеру необходимо:

1. целенаправленно постепенно увеличивать физическую нагрузку на тренировках;
2. провести соревнование по ОФП в группе в марте;
3. научить правильно выполнять физические упражнения:
 - перемещение приставным шагом: 2 правым боком, 2 – левым; 1 – правым, 1 – левым;
 - прыжки через скакалку вперед на двух ногах и на одной ноге (в темпе не ниже 30 раз за 30 сек);
 - прыжок в длину с места (не менее 110 см);
 - отжимания от пола (не менее 5 раз подряд).

5. Обучение основам техники настольного тенниса: правильной хватке и стойке теннисиста

Основными педагогическими приемами в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста являются объяснение и показ (демонстрация упражнений). На разных этапах обучения соотношение между показом и объяснением разное. Например, на подготовительном этапе ведущая роль принадлежит многократному показу, который обязательно подкрепляется объяснением. На основном этапе тренер также многократно показывает удары, перемещения у стола, показ подкрепляется объяснением.

Чтобы решить данную задачу тренер должен выполнить следующее.

1. Рассказать и показать способы держания ракетки (европейская и азиатская хватка), научить правильно держать ракетку.

Очень важно, чтобы ребенок взял ракетку в нужную руку (правши – в правую, а левши – в левую). В случае ошибки на данном этапе процесс освоения учебного материала ребенком, взявшим ракетку не в ту руку, через некоторое время заметно замедлится по сравнению с другими детьми.

Упражнения для запоминания хватки:

- дети свободно ходят по залу, но по сигналу они должны быстро и правильно взять свои ракетки;
- передача ракетки в строю друг другу (первый держит лопасть, второй – берет за ручку).

Обратить внимание на то, чтобы ракетка и предплечье находились в одной плоскости, ребро ракетки вкладывалось точно в выемку между большим и указательными пальцами; чтобы пальцы не сжимали ракетку и ручку.

2. Рассказать и показать нейтральную стойку теннисиста, научить принимать нейтральную стойку теннисиста.

Объяснить расстояние между ступнями ног (чуть шире плеч), отрыв пяток от пола, сгибание (ослабление) ног в коленях, сгибание туловища в поясе, опускание плеч, расстояние от стола (вытянутая с ракеткой рука). В нейтральной стойке ноги находятся на одной линии.

Поэтапный показ стойки: И.п. – ноги вместе, спина прямая, руки по швам; на раз – ноги чуть шире плеч; на два – перенести тяжесть тела на носочки; на три – колени согнуть (для контроля колени должны закрывать носки ног); на четыре – руки согнуть в локтях (плечи свободно висят, перпендикулярно полу, локти – в пол, предплечья согнуты на 90° к плечу).

6. Обучение умению управлять мячом (набивания)

Тренеру необходимо научить набивать на правой, левой стороне ракетки, поочередно, на разную высоту, на ребре, об стенку и т.д.

Необходимо давать много разных набиваний, достаточно часто меняя их и способы подсчета. Постепенно усложнять набивания.

В начале тренировки необходимо держать мяч на ракетке (левой, правой стороне). Во время тренировочной части упражнения давать простые задания типа присел – встал, вокруг себя повернуться и т.д. Те же самые задания включать в соревновательную часть этого упражнения: положить мяч на ракетку, кто роняет – выбывает. Играть не меньше трех раз. Потом из этих трех победителей выбрать абсолютного чемпиона.

В начале обучения в конце каждой тренировки необходимо проводить минисоревнование по одному виду набивания.

В любом задании можно использовать набивание на разных сторонах ракетки. Необходимо включать набивание в эстафеты и игры («Кто больше?», «Кто дольше не ошибется?»).

Провести зачет по набиванию: 35 раз – на правой стороне ракетки, 25 раз – на левой, 20 раз – поочередно на правой и левой. Выходят по три человека и одновременно начинают набивать. Оценки: «сдано», «не сдано».

7. Обучение накату справа

В начале обучения объяснить назначение и важность удара. После этого тренер должен выполнить следующее.

1. Рассказать и показать исходное положение для наката справа.

После изучения стойки поставить ребенка к столу: показать расстояние от стола в стойке теннисиста – чуть согнутая рука с ракеткой достает до стола.

В начале обучения показать правостороннюю стойку (в строю). Несколько раз командой переместить детей из нейтральной стойки в правостороннюю и обратно.

2. Показать и научить правильно имитировать накат справа.

Последовательность изучения удара: показать у стола движение, показать траекторию полета мяча, увязать движение руки с траекторией, обратить внимание на работу кисти.

И.п. для наката справа: правосторонняя стойка и рука справа от туловища на уровне пояса. В строю в правосторонней стойке отдельно от всего удара выучить положение руки у головы («козырек»): косточка запястья – в середину лба. 2 – 3 тренировки уделить запоминанию правосторонней стойки, И.п. для наката справа, «козырьку».

Необходимо учить теорию: техника наката справа. Обязательно всю теорию учить наизусть. Вызывать для рассказа теории детей по желанию (с обязательным поэтапным показом в стойке, с оценками и похвалами).

В начале обучения имитацию проводить в строю, с выявлением победителей и призеров. Очень эффективный способ выявления победителей с помощью самих ребят. Каждый по очереди выходит перед строем. Основная задача – заставить детей стараться, заинтересовать.

Первые дни имитацию можно выполнять поэтапно, останавливаясь после выполнении каждого этапа (можно только в начале изучения имитации, потом имитировать движение слитно).

Во время имитации добиваться:

- выполнения переноса тяжести (но следить, чтобы корпус не уходил влево);
- выполнения замаха (но не одной рукой, а с небольшим поворотом плеча и всего туловища); закручивание и раскручивание в области пояса: закручивание – замах, раскручивание – удар;
- выполнения обработки мяча (работа кисти);
- плечо свободно висит, локоть должен смотреть вниз на протяжении всего удара;
- предплечье движется параллельно столу;
- правильного расстояния локтя до туловища в начале удара.

Когда более-менее дети начнут правильно выполнять имитацию, можно ставить на имитацию к столу, продолжая выявлять победителей. Следить, чтобы даже во время имитации дети держали правильное расстояние до стола.

3.Изучить основной принцип выполнения любого удара.

Основной принцип выполнения любого удара: сначала правильно подойти к мячу (занять позицию), а потом выполнить удар (при выполнении удара накатом справа мяч должен быть справа перед туловищем). После этого можно показать технику перемещения при накате справа из двух точек и научить правильно имитировать накат справа из двух точек.

4.Научить играть у стола накатом справа.

Игру у стола начинать с одиночного удара. Бросать левой рукой мяч на стол напротив ракетки и выполнять удар по мячу. Соперник ловит мяч левой рукой. Отбивать мяч на первом этапе нельзя. Можно дать партнеру кулек из бумаги, чтобы он ловил мяч в кулек. Считать количество попаданий за какое-то время. Причем, считать попадания на стол и количество пойманных мячей вместе (тогда у детей не возникнет желания отбивать мяч).

После того, как дети научились отбивать мяч на стол, преступаем к следующему этапу. Разрешить отбивать мяч. Добиваться сохранения техники: хватка, стойка теннисиста, расстояние до стола, замах, продвижение руки вперед, «козырек».

Очень важно, чтобы тренер правильно играл со спортсменами. Тренер так должен наносить удар, чтобы мяч зависал на противоположной стороне. Ребенок должен чувствовать, как он продвигает мяч вперед, как он его обрабатывает, насколько быстрее летит мяч, если выполнять удар с замахом. Ребенок должен научиться регулировать силу удара ракеткой по мячу.

Изучить накат справа по прямой. Использовать цели (листки бумаги) для игры накатом справа по диагонали и по прямой. Задания с целями (и подсчетом попадания) значительно увеличивают интерес детей к заданию.

Одно из самых важных условий успешного обучения накату справа: тренер должен сам идеально имитировать накат справа. Если он этого делать не умеет, то должен научиться.

5.Показать и научить подавать подачу накатом справа

Показать и объяснить подачу справа накатом. Объяснить правила подачи.

Начать обучение необходимо с подачи накатом справа длинно в правый угол стола. Для улучшения точности подачи использовать цели – листки бумаги, кладя их в правый угол, центр стола и левый угол.

6.Научить технически правильно и стабильно выполнять накат справа у стола: из двух точек и из 2/3 стола.

При изучении наката справа необходимо постоянно обращать внимание на следующие моменты:

- хватку;
- стойку теннисиста;
- положение у стола (расстояние до стола, правая стойка);
- замах (от уровня пояса);
- место встречи мяча (игра по мячу сбоку перед собой);
- обработку мяча (до момента удара – ракетка открытая, после удара – закрытая);
- ускорение (перенос тяжести во время удара, проведение руки вперед);
- быстрое возвращение в исходную позицию (сразу же опустить ракетку, перенести тяжесть тела равномерно на две ноги).

Тренер должен замечать детей, которые лучше других попадают на стол и быстрее остальных осваивают технику настольного тенниса, то есть тренер также должен решать одну из основных задач – задачу отбора детей.

7.Научить играть на счет.

Необходимо изучить основные правила игры в настольный теннис, затем проводить соревнования на правой половине стола (подача накато́м справа, далее – игра в накаты справа).

8. Начать изучение наката слева.

Изучение наката слева необходимо начать со способными детьми уже в декабре месяце (см. программу этапа НП–2).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НП–2

ЗАДАЧИ ЭТАПА НП–2

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи физической подготовки на этапе НП–2:

- улучшение физического развития детей через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса

- овладение основами техники выполнения физических упражнений.

Для улучшения общей физической подготовки детей применяются:

– подвижные игры и эстафеты (см. п. 2);

План-схема проведения подвижных игр, эстафет на этапе НП–2

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Игры и эстафеты с мячом	– салки с мячом	+								+		+	
	– баши с мячом		+								+		+
	– школа мяча			+						+		+	
	– крепость				+						+		+
	– мяч в стену					+				+		+	
	– охотники и утки						+				+		+
	– не дай мяч водящему							+		+		+	
	– мяч водящему								+		+		+
2. Игры и	– с кочки на кочку	+				+				+		+	

эстафеты с прыжками	– зайцы в огороде		+				+				+		+
	– кто быстрее до флажка			+				+				+	
	– не задень коробки				+				+		+		+
3. Игры и эстафеты бегом	– пятнашки с домом	+						+					
	– пятнашки по кругу		+						+				
	– рывок за мячом			+						+			
	– перемена мест				+						+		
	– переноска мячей					+						+	
	– успей выбежать						+						+
	– кто быстрее?	+						+					
	– море волнуется!		+						+				
	– бег цепочкой			+						+			
	– эстафета с обручами				+						+		
	– жмурки					+						+	

- игры с элементами настольного тенниса (см. п. 2);
- специальные упражнения для развития ловкости (см. п. 2);
- игровые упражнения для развития ловкости (см. п. 2);
- упражнения для развития гибкости (см. п. 2);
- ходьба:
 - на носках, на пятках;
 - на внешней и боковой стороне стопы;
 - перекатом с пятки на носок;
 - с выпадами;
- бег
 - медленный;
 - ускоренный;
 - со сменой направления;
 - змейкой, оббегая различные предметы (столы);
 - с прыжками вверх и в стороны;
 - спиной вперед;
 - с высоким подниманием колен;
 - с захлестыванием голени;
 - челночный;
- ОРУ для рук
 - вращения кистями, предплечьями (в локтевых суставах), руками в плечевых суставах (внутри и наружу);
 - подъемы рук вперед – в стороны – вверх;
 - рывки руками назад (за голову), в стороны;
 - отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке);
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади;
- ОРУ для туловища
 - закручивание и раскручивание (ноги стоят на месте);
 - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны;
 - наклоны вперед – назад, вправо – влево;
 - наклоны вниз;
 - «мельница»;
 - «складка»;

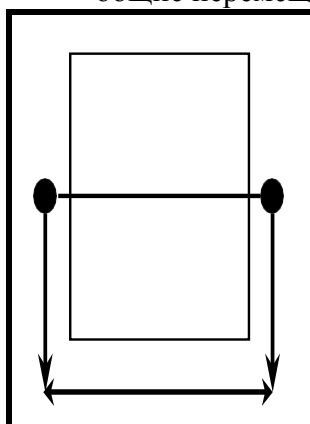
- пресс на количество и на время;
- ОРУ для ног:
- махи ногами вперед и в стороны;
- вращения коленями;
- выпады;
- приседания;
- вращения голеностопами;
- прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°;
- запрыгивание и спрыгивание со скамейки;
- прыжки вперед с места и с разбега;
- прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук);
- прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении);
- прыжки через вчетверо сложенную скакалку;
- прыжки в полном приседе;
- прыжки «кенгуру» (много делать нельзя);
- Соревнования по ОФП в группе.

Комплекс разминки на этапе НП (см. п. 3)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП в среднем занимает около 5 минут на тренировке (1–3 задания). К упражнениям СФП на этапе НП-2 относятся следующие упражнения для развития быстроты передвижений:

- «зеркальные» перемещения; один игрок – «Лидер», второй – «Зеркало»; первый передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направление движения, часто и быстро его меняя; второй повторяет движения первого; время выполнения – 30 сек, потом отдых – 30 сек, затем – наоборот;
- передвижения в трехметровой зоне (на расстояние 3 м «от столба к столбу», «от стола к стене») в максимальном темпе в течение 15 сек
- имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течение 15 сек;
- имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.
- общие перемещения:



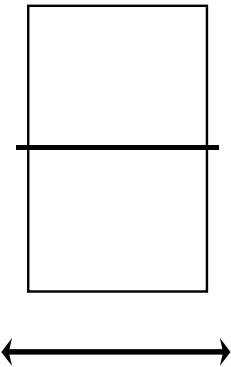
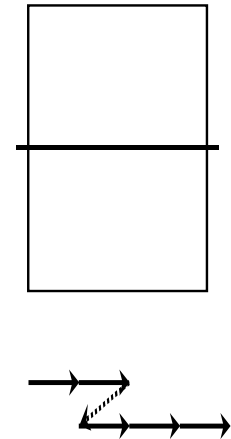
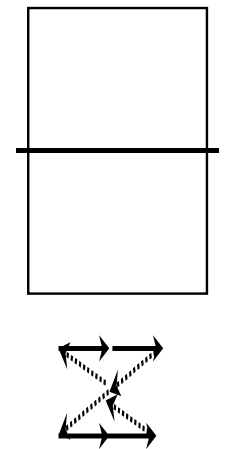
Вокруг стола

Перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом — с другой. Из основной стойки.

1 серия — 10 перемещений.

3 – 5 серий с перерывом 1 мин.

Темп — максимальный.

	Вдоль стола Перемещения приставным шагом из левого угла стола в правый угол с разворотом в правом углу направо, в левом углу —слева. 1 серия — 10 перемещений. 3 – 5 серий с перерывом 1 мин. Темп – максимальный.
	Смена направления Перемещения приставным шагом вдоль стола со сменой направления: 2 шага вправо, 1 шаг влево, 3 шага вправо. То же в другую сторону.
	Перемещение по восьмерке Перемещения по 2 шага в каждом направлении. То же в другую сторону.

Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время).

На этапе начальной подготовки к СФП можно отнести практически любое упражнение технико-тактической подготовки, как упражнение, развивающее чувство мяча, – основное специальное физическое качество теннисиста.

Кроме того многие упражнения технико-тактической подготовки развивают также быстроту реакции.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1-ая тренировка на неделе:

- около 5 мин СФП: общие перемещения и перемещения «от столба к столбу», «зеркальные» перемещения;
- прыжки через скакалку вперед на двух ногах и на одной ноге (в темпе не ниже 45 раз за 30 сек)

- упражнение на пресс (в темпе не менее 30 раз за 1 мин)

2-ая тренировка на неделе:

- около 5 мин СФП: имитация изученных перемещений в максимальном темпе
- прыжки через скамейку в темпе не менее 22 раз за 30 сек (или 2 серии по 30
- отжимания от пола (2 серии по 15 раз);
- упражнение на пресс, касаясь локтями колен (2 серии по 15 раз);
- упражнения на гибкость (складки, шпагаты).

3-ая тренировка на неделе:

- около 5 мин СФП: имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева, общие перемещения;
- прыжки через скакалку назад на двух ногах и на одной ноге (в темпе не ниже 30 раз за 30 сек, 2 подхода по 30 сек);
- отжимания от пола (не менее 10 раз подряд);
- прыжок в длину с места (не менее 120 см).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает примерно чуть меньше двух третей времени тренировки, то есть примерно 50 – 60 минут.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

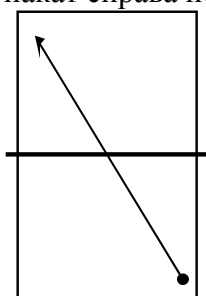
Обучение какой-либо технике всегда предполагает выполнение имитации технического приема. Техническая подготовка на этапе НП–2 включает в себя :

1. обучение умению управлять мячом (набивания):

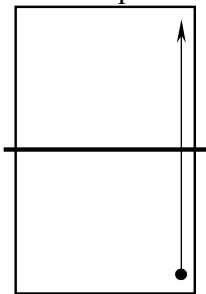
- набивание на двух сторонах ракетки;
- набивание об стенку;
- набивание на разную высоту;
- набивание с дополнительным заданием;
- набивание в парах – «бадминтон»;
- набивание на ребре ракетки;

2. обучение накату справа:

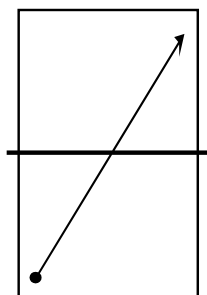
- имитация наката справа;
- накат справа по диагонали;



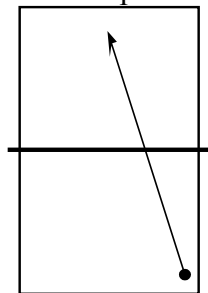
- накат справа по прямой;



- накат справа из левого угла;



- накат справа из средней зоны в середину стола;

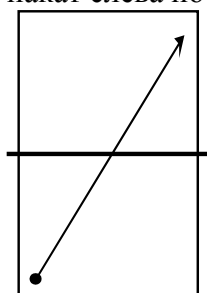


- накат справа против подрезки;

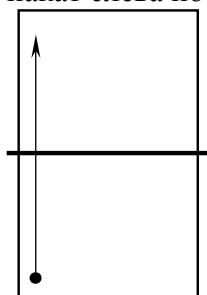
3. обучение накату слева:

- обучение исходному положению для наката слева;
- имитация наката слева;

- накат слева по диагонали;



- накат слева по прямой;



- накат слева против подрезки;

4. обучение умению вращать мяч;

5. обучение срезке справа и слева:

- имитация срезки справа и слева;
- срезка справа по диагонали;
- срезка слева по диагонали;
- срезки справа и слева по прямой;

6. обучение техника подач и их приема:

- подача справа накатом;

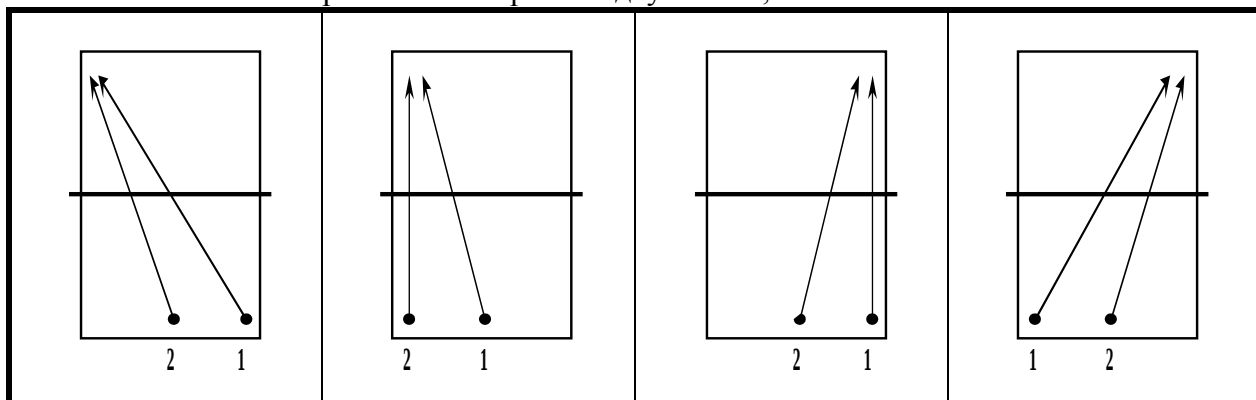
- подача слева накатом;
- прием плоских подач;
- подача справа с нижним вращением;
- подача слева с нижним вращением;
- прием подач с нижним вращением;

7. имитацию перемещений:

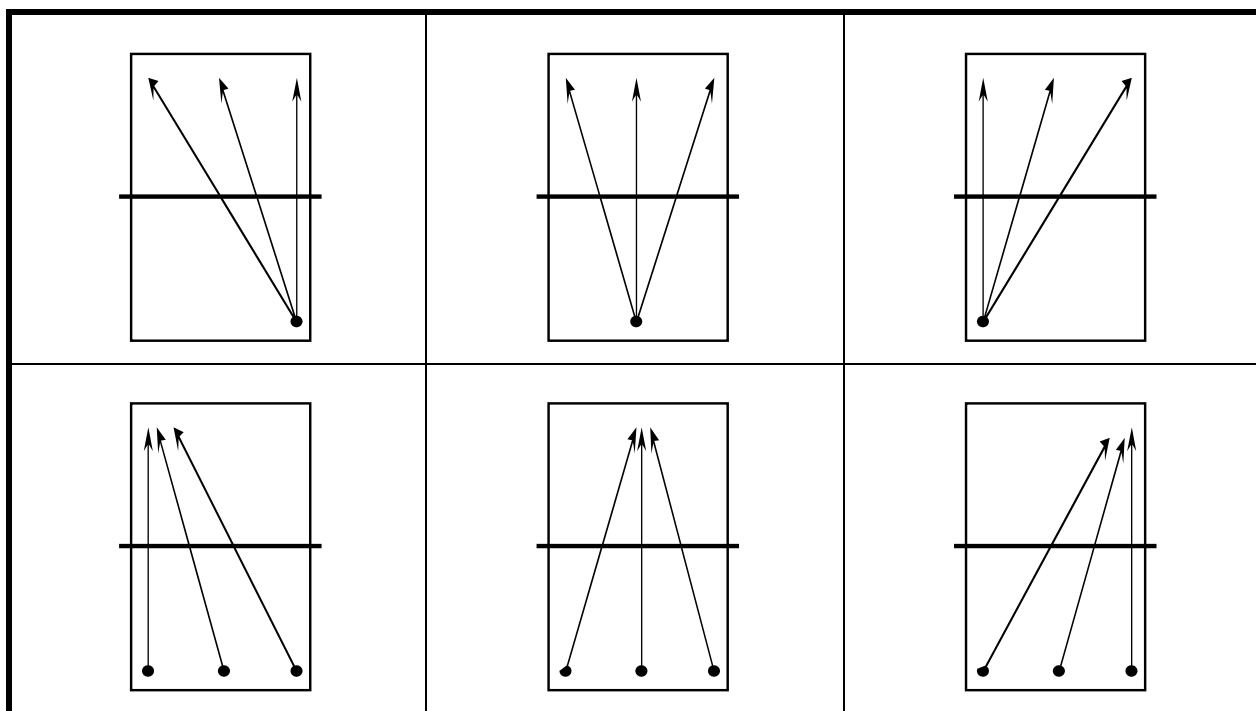
- короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек);
- перемещение при игре из двух углов;
- разворот в левом углу (игра справа из левого угла);

8. базовые задания комбинационной техники – «Школа»:

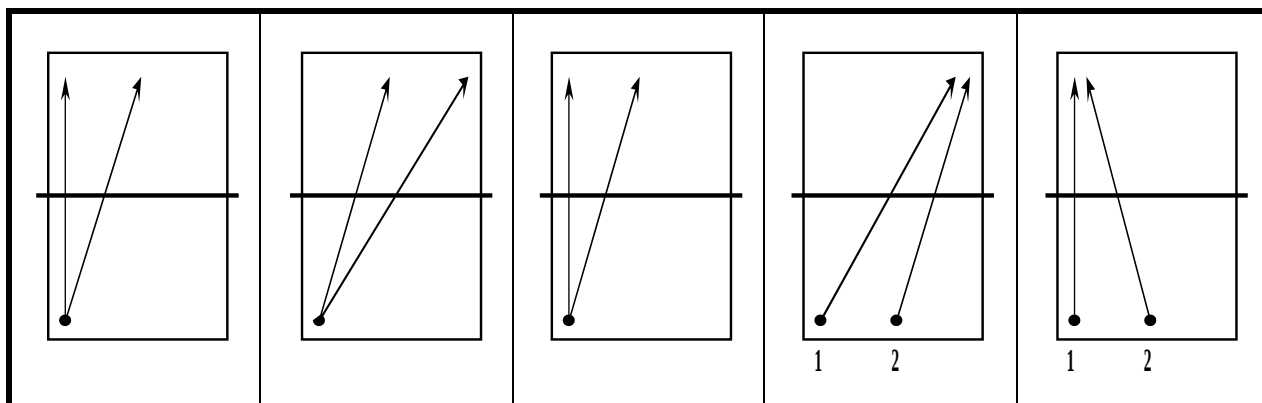
- игра накатом справа из двух точек;



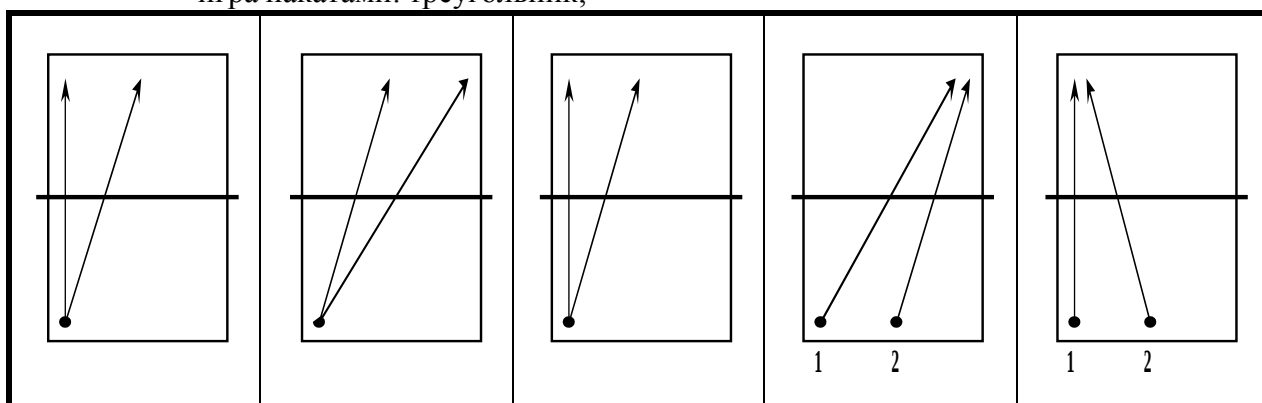
- игра накатом справа из 2/3 стола;



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



- игра накатами: треугольник;



- игра по левой диагонали накатами справа и слева;
- игра срезкой справа из двух точек;
- игра срезками: треугольник;

9. игру на счет;

10. обучение топ-спину справа (со способными детьми).

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

План-схема технической подготовки на этапе НП–2

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Необходимо начать работу по развитию тактического мышления во время игры на счет и участия в контрольных соревнованиях.

Изучить элементарную тактику игры в настольный теннис: выигрывает тот, кто попадает на стол на один раз больше соперника; тот, кто нападает имеет преимущество в игре на счет; справа играют из 2/3 стола, то есть из центра слева не играют.

Прием подачи: плоскую подачу принимать накатом, подачу с нижним вращением – накатом или срезкой. Способ приема подачи зависит от высоты подачи и силы вращения.

Необходимо изучить тактический вариант: зажим соперника (подачу подаем не в ракетку, играем в свободный угол, больше влево).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе НП–2 проводятся четыре контрольных соревнования:

- общешкольный турнир – в ноябре;
- общешкольный турнир – в марте;
- общешкольный турнир – в апреле;
- турнир в спортивно-оздоровительном лагере – в июне.

Турниры проводятся с целью отобрать детей на тренировочный этап спортивной подготовки по следующим качествам:

- умению держать мяч на столе;
- силе воли;
- умению быстро приспосабливаться к ситуации;
- умению использовать полученные знания в игре на счет (обучаемость).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Цель тренера на этапе НП–2 – отобрать детей, способных к занятиям настольным теннисом, и заложить основу их технического мастерства.

Преимущественная направленность занятий на этапе НП–2: обучение технике одиночных элементов и выявление способностей детей (проведение основного отбора).

1. Выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к настольному теннису

Необходимо продолжить проведение основного отбора. С точки зрения китайцев отбор необходимо проводить с ориентацией на психологические качества: «Воспитание мастеров атакующего стиля требует большой и продолжительной работы. В процессе его формирования в первую очередь следует уделять внимание тщательному отбору. Например, спортсмен должен быть сильным, уравновешенным, живым, легко возбуждаемым и хорошо приспосабливающимся к изменениям ситуаций, способным быстро реагировать на появление непредвиденных обстоятельств; он должен обладать достаточно развитой быстротой, сообразительностью, силой и другими качествами. У него должна быть хорошо развита реакция на изменения вращения мяча и направление его полета. Теннисист должен иметь жизнерадостный, общительный характер, обладать смелостью и решительностью, находчивостью, хладнокровием и выдержкой».

По каким качествам отбирать детей для занятий настольным теннисом? Основной отбор проводится в течение всего этапа НП–2 в основном на основании наблюдений тренера за следующими качествами ребенка: хорошее чувство мяча; сообразительность; умение попадать на стол; желание быть первым (лидерство), уверенность в себе, смелость; ловкость; быстрая обучаемость; дисциплинированность; хорошая скорость реакции и скорость движений; хорошая физическая подготовка.

Необходимо привлекать физические, психологические и интеллектуальные тесты для проведения отбора. Исследования российских и зарубежных ученых показали, что формирование умственных способностей ребенка происходит на 70% под влиянием

наследственности и на 30% – под влиянием условий среды.

При ответе на вопрос «С кем работать?» необходимо обязательно учитывать заинтересованность родителей (и мотивы) и желание ребенка научиться играть. Если родители не проявляют интереса к занятиям настольным теннисом своего ребенка, то даже очень способный ребенок вряд ли научится сильно играть. Поэтому необходимо заинтересовывать и самих родителей (лучше чтобы они сами начали играть).

При выполнении набора всегда нужно помнить следующие два известных высказывания:

- П.И. Чайковский: «Даже величайший гений должен много трудиться, чтобы создать нечто великое».

- Ф. Лист: «Если я не упражнялся один день, то замечал это сам, если два дня – замечали мои ученики, а если не упражнялся три дня, то замечала уже и публика».

Поэтому ребенок, обладающий хорошими (пусть не великими) природными данными, но обладающий высокой исполнительностью может добиться гораздо больших результатов, чем тот, кому богом дано играть в настольный теннис, а он не хочет приложить на тренировках ни малейшего усилия.

Отбор также включает в себя соревнования по настольному теннису, на которых можно оценить волевые и психологические качества спортсменов.

Работа тренера только тогда будет эффективной, когда он будет работать с отобранными талантливыми детьми, и начнет заниматься с ними, как можно раньше.

2. Привитие детям стойкого интереса и потребности к регулярным занятиям настольным теннисом

Задачи психологической подготовки на этапе НП:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и, в частности, настольным теннисом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

На этом этапе обучения основными причинами отсева способных детей являются отсутствие устойчивого интереса к настольному теннису и недостатки в методике обучения (например, усталость в конце учебного года).

Чтобы решить данную задачу тренер должен: проводить занятия увлекательно и разнообразно; ориентироваться при проведении занятия на самых лучших и способных детей в группе; включать большое количество игр и эстафет (особенно в мае месяце).

Игры должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе и должны быть в каждой тренировке (обычно в конце). Игры способствуют сохранению интереса к занятиям настольным теннисом, а многообразие видов движений создает условия для развития ловкости и координации.

В процессе тренировки от тренера требуется: строить тренировку так, чтобы ребенок редко сидел на скамейке (или ждал своей очереди) и смотрел как другие что-то делают; быстро объяснять задание; смотреть за ошибками и поправлять их; показывать, что надо делать и как можно меньше рассказывать; привлекать старших ребят к показу заданий; хвалить детей, если они того заслуживают; по возможности шутить.

3. Воспитание дисциплинированности и старательности

Дисциплинированное поведение предполагает соблюдение заведенного порядка, организованность, выдержанность (подавление своих побуждений, возникших не вовремя, в неподходящий момент). Следовательно, дисциплинированность имеет моральную окраску и отражает отношение ребенка к общепринятым нормам поведения. Благодаря дисциплине поведение детей приобретает упорядоченный характер, что обеспечивает успешную совместную деятельность. Различают: а) внутреннюю дисциплину, или самодисциплину; б) дисциплину из соображений выгоды; в) дисциплину по принуждению. Внутренняя дисциплина предполагает

глубокое усвоение человеком норм, регулирующих поведение людей, формирование у него чувства ответственности, чувства долга. Такая дисциплина не требует принудительных мер и внешних санкций. Это дисциплина, основанная на том, что так поступать или делать необходимо. Дисциплина из соображений выгоды и по принуждению опирается на внешние санкции – положительные и отрицательные. Человек действует дисциплинированно в расчете на поощрение или стремясь избежать наказания.

Дисциплинированное поведение приводит к формированию дисциплинированности как черты личности, в основе которой лежит стремление и умение управлять своим поведением в соответствии с поставленными задачами.

Для установления дисциплины тренер должен: собрать у всех медицинские справки и анкеты; постоянно вести табель посещаемости (всегда проводить построение и переключку в начале тренировки); всегда интересоваться у детей и их родителей о причинах пропуска тренировок и опозданий; всегда проводить разминку и заключительную часть тренировки; всегда перед началом тренировки продумывать план тренировки; заранее предупредить родителей и детей о дате соревнований и экзамена; заранее сообщить родителям и детям о том, что на тренировочном этапе предстоит тренироваться 12 академических часов в неделю.

Успех воспитания дисциплинированности зависит от того, насколько точно сформулирован и доступен для понимания перечень предъявляемых к спортсмену требований. Кроме того, не менее важно закреплять навыки дисциплинированного поведения.

Для исправления недисциплинированности могут быть приняты следующие меры:

- вовлечение недисциплинированных спортсменов в различные виды общественно полезной деятельности с учетом их интересов и ценностей, придание полученному делу значимости для всего коллектива, а не только для недисциплинированных учащихся;
- предоставление недисциплинированным учащимся инициативы в некоторых общественно полезных делах (например, проведение разминки и заминки, протереть столы);
- укрепление в них веры в свои силы;
- использование методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия;
- использование общественного мнения группы против злостных нарушителей дисциплины.

Тренер должен добиваться, чтобы во время тренировки дети как можно меньше разговаривали (разговоры вполне допустимы во время игр), молчали, когда говорит тренер, всегда знали свое задание (плюс место его выполнения) и выполняли его.

Тренер может и должен давать домашние задания:

- имитация ударов и перемещений;
- набивания;
- вращение мяча;
- задания по физической подготовке.

При этом важно, чтобы сам тренер ни в коем случае не забывал о данных заданиях и всегда проверял их выполнение (а для этого, как правило, необходимо устанавливать срок проверки).

Старательность (усердие) – это стремление выполнить какую-нибудь работу, задание хорошо и добросовестно. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит

прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

4. Улучшение физического развития детей на основе занятий подвижными играми и эстафетами, играми с элементами настольного тенниса. Овладение основами техники выполнения физических упражнений

Тренер не должен забывать, что на данном этапе обучения основное время в физической подготовке должны занимать подвижные игры и эстафеты.

Тренеру необходимо:

1. целенаправленно постепенно увеличивать физическую нагрузку на тренировках;
2. провести текущее тестирование по ОФП в форме соревнования по ОФП в группе в сентябре, декабре и марте;
3. около 5 минут на каждой тренировке уделять СФП;
4. научить правильно выполнять упражнения разминки;
5. научить правильно выполнять физические упражнения:
 - бег приставным и скрестным шагом в стойке теннисиста;
 - прыжки через скакалку вперед на двух ногах и на одной ноге (в темпе не ниже 45 раз за 30 сек);
 - прыжки через скакалку назад на двух ногах и на одной ноге (в темпе не ниже 30 раз за 30 сек);
 - прыжки через скамейку в темпе не менее 22 раз за 30 сек;
 - прыжок в длину с места (не менее 120 см);
 - отжимания от пола (не менее 10 раз подряд);
 - упражнение на пресс (в темпе не менее 30 раз за 1 мин);
 - упражнения на гибкость (складки, шпагаты).

5. Совершенствование основ техники настольного тенниса: правильной хватки и стойки теннисиста

Чтобы решить данную задачу тренер должен выполнить следующее:

- закреплять и совершенствовать материал этапа НП–1: хватка, стойка, положение у стола (рассказать и показать нейтральную, правую и левую стойку теннисиста, научить принимать правильную стойку теннисиста);
- изучить исходное положение при выполнении отдельных технических приемов (накат, срезка, подача, прием подачи накатом и срезкой);
- постоянно следить за правильностью хватки, стойки, положением у стола во время имитации и выполнения ударов на столе;
- совершенствовать умение управлять мячом, используя набивания.

6. Обучение технике отдельных технических приемов (накату, срезке, подаче накатом и с нижним вращением)

Чтобы решить данную задачу тренер должен выполнить следующие подзадачи.

1. Совершенствовать накат справа.

Совершенствовать накат справа по диагонали и по прямой. Научить выполнять накат справа из левого угла. Затем освоить вспомогательную технику: накат справа из средней зоны в середину стола. Необходимо увеличивать скорость полета мяча при накате справа. Научить выполнять накат справа против подрезки.

2. Научить играть у стола накатом слева.

Объяснить назначение и важность удара.

В начале обучения показать левостороннюю стойку (в строю). Несколько раз командой переместить детей из нейтральной стойки в левостороннюю и обратно. Затем показать и научить правильно имитировать накат слева (обратить внимание на работу кисти). И.п. для наката слева: левосторонняя стойка и рука находится на уровне игровой поверхности стола. В строю в левосторонней стойке отдельно от всего удара выучить положение руки в конце: ручка ракетки смотрит в левый глаз, «нос» ракетки поднят вверх. 2 – 3 тренировки уделить запоминанию левосторонней стойки, И.п. для

наката слева, положению руки в конце движения.

Необходимо учить теорию: техника наката слева. Обязательно всю теорию учить наизусть. Вызывать для рассказа теории детей по желанию (с обязательным поэтапным показом в стойке, с оценками и похвалами).

Первые дни имитацию можно выполнять поэтапно, останавливаясь после выполнении каждого этапа (можно только в начале изучения имитации, потом имитировать движение слитно). В начале обучения имитацию проводить в строю, с выявлением победителей и призеров. Очень эффективный способ выявления победителей с помощью самих ребят. Каждый по очереди выходит перед строем. Основная задача – заставить детей стараться, заинтересовать.

Когда более-менее дети начнут правильно выполнять имитацию, можно ставить на имитацию к столу, продолжая выявлять победителей. Следить, чтобы даже во время имитации дети держали правильное расстояние до стола. Особое внимание обратить на движение в локтевом суставе: локоть должен оставаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Необходимо также следить за переносом центра тяжести с левой ноги на правую.

Напомнить основной принцип выполнения удара: сначала правильно подойти к мячу (занять позицию), а потом выполнить удар. После этого можно показать и научить имитировать накат слева из двух точек.

Игру накато́м слева у стола начинать с задания: один игрок делает накат слева, другой – ловит в кулек и считает, сколько мячей он сможет поймать в кулек. Второе задание – один ребенок играет накато́м справа по обратной диагонали в левый угол, другой выполняет накат слева.

В течение нескольких месяцев необходимо научить выполнять накат слева по диагонали и по прямой (из ближней зоны), накат слева против подрезки.

Необходимо проводить соревнования на левой половине стола (подача накато́м справа, далее – игра в накаты).

3. Научить срезкам.

Сначала изучить вращения мяча: верхнее и нижнее.

Показать и научить правильно имитировать срезку справа, а затем – слева. И.п. для срезки справа: правосторонняя стойка, рука с ракеткой отведена для замаха назад-вверх до уровня плеча.

Научить выполнять срезку справа и слева по диагонали, а затем – по прямой. Работать над постепенным снижением траектории полета и увеличением вращения мяча.

4. Научить подачам справа и слева накато́м и с нижним вращением.

Добиваться увеличения точности попадания подачи накато́м справа, используя цели (например, листки бумаги). Научить выполнять подачу накато́м слева, справа с нижним вращением, слева с нижним вращением (по прямой, по диагонали, справа из левого угла). Начать обучение необходимо с подачи накато́м слева длинно в левый угол стола.

При подаче рука с мячом не должна: 1) опускаться ниже уровня стола; 2) пересекать продолжение задней линии стола; 3) находиться над столом. Мяч должен подбрасываться на высоту не ниже 16 см.

5. Научить приему подач.

Научить принимать накато́м подачу накато́м (плоскую подачу). Научить приему подач с нижним вращением при помощи наката и срезки.

6. Начать изучение топ-спина справа.

Изучение топ-спина справа необходимо начать со способными детьми (см. программу тренировочного этапа).

При изучении любого технического приема необходимо постоянно обращать внимание на следующие моменты: хватку; стойку теннисиста; положение у стола

(расстояние до стола); замах; место встречи мяча (игра по мячу сбоку перед собой); обработку мяча; ускорение (перенос тяжести, проведение руки вперед); быстрое возвращение в исходную позицию (сразу же опустить ракетку, перенести тяжесть тела равномерно на две ноги).

Тренер должен замечать детей, которые лучше других попадают на стол и быстрее остальных осваивают технику настольного тенниса, то есть тренер также должен решать одну из основных задач – задачу отбора детей.

7. Обучение основам комбинационной техники и техники перемещений

Чтобы решить данную задачу тренер должен выполнить следующее.

1. Постоянно повторять основной принцип выполнения любого удара.

Сначала правильно подойти к мячу (занять позицию), а потом выполнить удар. Все занимающиеся должны его знать.

2. Обучать технике перемещения у стола.

Рассказать, показать и научить правильно имитировать и выполнять следующие перемещения: короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов.

3. Изучить следующие базовые задания комбинационной техники – «Школа»:

- игра накатом справа из двух точек;
- игра накатом справа из 2/3 стола;
- игра накатом справа из 3-х точек (обратно – через центр);
- игра накатом слева из двух точек;
- игра накатами: треугольник;
- игра по левой диагонали накатами справа и слева;
- игра срезкой справа из двух точек;
- игра срезкой справа и слева: треугольник.

Когда игроков больше двух у стола. Если играющих трое, то можно играть одному против двоих, когда двое партнеров, находящихся у одной половины стола, перебивают мяч на другую сторону поочередно. Или же оба партнера играют своими мячами: в то время когда один из партнеров ошибся и пошел за мячом, играет другой.

В игре двое на двое можно играть как в парной встрече, или, поделив стол так, чтобы не мешать друг другу. Например, каждая пара играет по диагонали, только одна по левой, а другая по правой (или по прямым).

8. Соревновательная подготовка детей

Необходимо изучить основные правила игры в настольный теннис. Постепенно необходимо начать играть на счет на тренировках.

В апреле организуется общешкольный турнир для учащихся этапа НП–2 (для того, чтобы сравнить качество отбора и обучения). Как правило, дети, хорошо выступающие в первых соревнованиях, выступают успешно и в дальнейшем.

Дети должны знать и стараться использовать в игре на счет следующие положения (основа тактической подготовки):

- выигрывает тот, кто попадает на один раз больше соперника;
- нападающий имеет преимущество в игре на счет;
- справа играют с 2/3 стола, из центра слева не играют;
- плоскую подачу принимают накатом, подачу с нижним вращением – накатом или срезкой;
- тактический вариант игры: зажим соперника (подачу подаем не в ракетку, играем в свободный угол, больше влево).

9. Выполнение приемных нормативов на тренировочный этап

Все учащиеся этапа НП–2 должны знать нормативы для перехода на тренировочный этап.

Тренер в апреле самостоятельно проводит предварительную сдачу приемных нормативов на тренировочный этап.

10. Организация тренировочного процесса в летний период. Расстановка детей по двум основным стилям игры – атакующему и защитному

Летом дети, успешно сдавшие экзамен, тренируются в городском спортивном лагере.

Летом больше времени необходимо уделять развитию аэробной выносливости и ловкости (за счет технико-тактической подготовки).

После экзамена тренеру необходимо сделать расстановку детей по двум основным стилям игры – атакующему и защитному.

Перерыв в тренировках (активный отдых): 42 дня (например, с середины июля до конца августа).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основные задачи тренировочного процесса:

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

ОБЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

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

2. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке комбинационной техники, применять упражнения в парной игре. Изучить базовую технику передвижений. Необходимо постоянно совершенствовать комбинационную технику и

работу ног. Проводить соревнования с использованием пройденных технических элементов и комбинаций.

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

4. Следует проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей (ловкости). Другими словами, необходимо использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорости и точности реакции, быстроты и темпа движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции. Необходимо повышать уровень скоростной и аэробной выносливости. При этом важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

5. Проводить специальную физическую подготовку.

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

7. Провести вторичный отбор по контрольно-переводным нормативам для перехода на этап углубленной тренировки. Организовать тренировочный процесс в летний период (рекомендуемый перерыв в тренировках – 6 недель).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА Т–1

ЗАДАЧИ ЭТАПА Т–1

Задача для нападающих:

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

Задачи для защитников:

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

Задачи для игроков любого стиля:

- дальнейшее совершенствование основ техники настольного тенниса: правильной хватки и стойки теннисиста;

- обучение и совершенствование базовой техники перемещений: выход в стойку после выполнения подачи, короткое перемещение при игре из двух точек, перемещение при игре из двух углов, перемещение при игре по короткому мячу, разворот в левом углу и скрестный шаг;

- изучение основных вращений мяча и совершенствование умения вращать мяч при срезке и подачах с нижним и нижним боковым вращением;

- совершенствование техники наката и срезки – задания на многократное выполнение этих технических приемов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра спортсменов друг с другом);

- совершенствование игры в накаты по базовым заданиям;

- изучение и совершенствование связок из 2 различных технических элементов;

- совершенствование подач справа и слева накатом и с нижним вращением; обучение технике подачи справа и слева с нижним боковым вращением; совершенствование приема подач, особенно с боковым вращением;

- развитие физических качеств: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;

- развитие специальных физических качеств; в основном – быстроты реакции;

- воспитание сознательности, организованности, аккуратности, дисциплинированности, стремления к идеалу;

- участие в городских или областных соревнованиях; выполнение норматива 1

юношеского спортивного разряда; обучение ведению спортивного дневника;

- овладение теоретическими знаниями: техника наката, срезки, топ-спина справа, подрезки справа и слева; основные правила игры в настольный теннис; история и терминология настольного тенниса; девять принципов выполнения удара (и основной из них);
- организация тренировочного процесса в летний период.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задача физической подготовки на тренировочном этапе (период начальной специализации): повышение уровня разносторонней физической подготовленности, то есть развитие скорости, ловкости и координации, выносливости и гибкости.

Упражнения, которые необходимо научить технично выполнять:

1. бег: спиной вперед, приставным и скрестным шагом, с различными прыжками;
2. прыжки: в полном приседе, выпрыгивания из полного приседа, подпрыгивания, кенгуру;
3. прыжки через скакалку (вперед, назад, на одной ноге, двойные, крестиком);
4. отжимания;
5. упражнение на пресс;
6. подтягивания прямым хватом;
7. прыжки в сторону с места;
8. прыжки через скамейку;
9. перемещение в зоне (прыжками, приставным или скрестным шагом, с касанием пола, и т.д.);
10. упражнения на гибкость (складки, шпагаты).

Для улучшения общей физической подготовки детей применяются:

- комплекс утренней зарядки (в качестве домашнего задания);
- разминка; (см. п.4)
- подвижные и спортивные игры, эстафеты; (см. п.4)
- специальные упражнения для развития скорости; (см. п.4)
- специальные упражнения для развития ловкости; (см. п.4)
- специальные упражнения для развития гибкости; (см. п.4)
- упражнения для развития общей выносливости; (см. п.4)
- упражнения на расслабление (заминка); (см. п.4)
- соревнования по ОФП в группе.

План-схема проведения подвижных игр, эстафет на этапе Т-1

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Подвижные игры	«Мяч соседу».	+								+		+	
	«Возьми последним».		+								+		+
	«Кто быстрее?».			+						+		+	
	«Салки с мячом».				+						+		+
	«Вызов номеров».					+				+		+	
	«Баши в присядку».						+				+		+
2. Игры на (свежем) воздухе	«Поиск сокровищ».	+				+				+		+	
	«Генерал».-1		+				+				+		+
	«Генерал».-2			+				+				+	
	«Здравствуй, догони!».				+				+		+		+
3. Эстафеты	Беговые эстафеты	+						+					
	Эстафеты со скакалкой		+						+				
	Эстафеты с набивным			+						+			

мячом													
Эстафеты со скамейкой				+						+			
Эстафеты с разными предметами					+						+		
Эстафеты с преодолением препятствий:						+						+	

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА МЯЧА

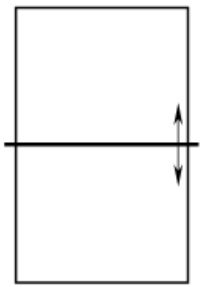
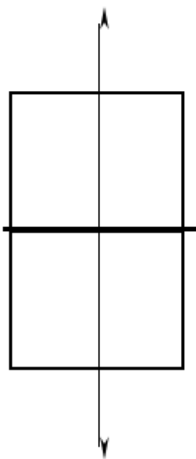
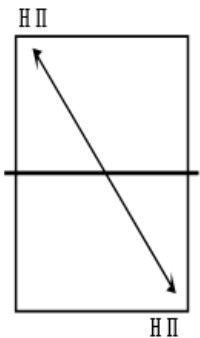
СФП для развития чувства мяча включает:

- жонглирование мячом;
- задания на столе на развитие чувства мяча.

1. Жонглирование мячом:

- набивания на двух сторонах ракетки (например, 2 слева и один справа);
- перекачивание мяча с правого края ракетки на левый и обратно;
- перекачивание мяча по краю ракетки по (против) часовой стрелке;
- набивание на разную высоту (например, справа высоко, слева низко);
- «кто быстрее набьет 50 раз?»;
- «кто медленнее набьет 50 раз?»;
- набивания на ребре (например, 3 раза справа и один на ребре);
- остановка мяча справа (слева);
- перекачивание мяча с одной стороны ракетки на другую

2. Задания на столе на развитие чувства мяча

	№ 1: игра откидкой с самим собой Добиваться больших серий (для выполнения задания необходим достаточный рост, чтобы сетка не мешала).		№ 2: свечка на свечку Кто выше и дольше удержит мяч на столе? Ы
	№ 3: накат справа «воздух – на стол» Спортсмены играют по правой диагонали: сначала подкидывают мяч вверх, а потом по нему делают накат справа. На количество или на счет.		

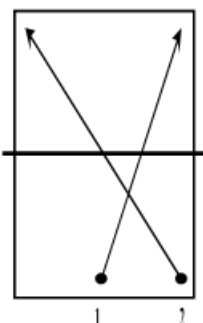
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

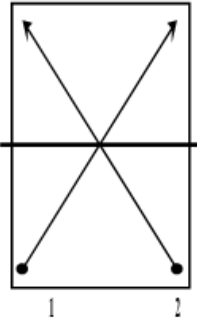
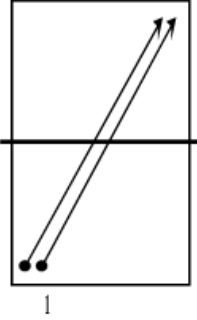
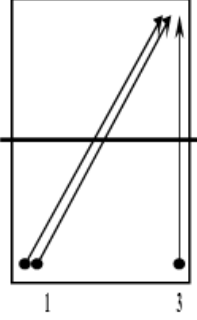
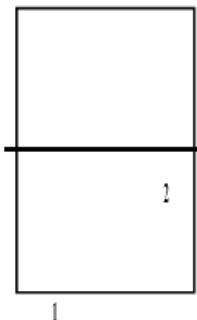
1. Имитация перемещений (за 30, 20, 15 сек):

- общие перемещения;
- перемещения приставными шагами вправо-влево;
- перемещения скрестными шагами вправо-влево;
- перемещения бегом в разных направлениях (вперед, вправо, влево, назад, спиной вперед) – особенно важно для защитников;
- перемещения прыжками с двух ног на две вправо-влево, вперед–назад, вперед–вправо, вперед–влево, восьмеркой, треугольником.

2. Имитация перемещений одновременно с имитацией удара

Основные задания на перемещения с одновременной имитацией ударов

	№ 1: короткое перемещение влево-вправо 1 – НП (ТП) 2 – НП (ТП) и т.д.
---	--

	№ 2: перемещение при игре из двух углов 1 – НП (ТП) 2 – НЛ (ТЛ) и т.д.
	№ 3: разворот в левом углу 1 – НП (ТП) 2 – НЛ (ТЛ) и т.д.
	№ 4: скрестный шаг (разворот в левом углу с игрой из правого угла) 1 – накат слева 2,3,4 – накат справа и т.д.
	№ 5: перемещение вперед-назад 1 – основная стойка 2 – перемещение к точке выполнения скидки (срезки), имитация скидки (срезки) 1 – возвращение прыжком в основную стойку и т.д.

	№ 6: длинное перемещение вперед-назад (для защитников) 1 – подрезка слева 2 – перемещение бегом к точке выполнения срезки (скидки), имитация срезки (скидки) и т.д.
	№ 7: перемещение вправо-влево (для защитников) 1 – подрезка слева 2 – перемещение приставным шагом к точке выполнения <u>подрезки</u>, имитация подрезки и т.д.
	№ 8: выход в стойку после подачи подача с нижним боковым вращением – основная стойка и т.д.

Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15 сек (но только после изучения техник их выполнения – раздела технической подготовки). Все перемещения выполняются через основную стойку.

3.игра «от стола к стене» в подрезки

Играют парами. Между ударами необходимо задеть стенку или любой из соседних столов (справа или слева).

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ

Быстрота реакции складывается из:

1) умения игрока быстро среагировать на действия соперника (определить скорость полета мяча, направление, вращение

- 2)быстро определить характер полета мяча (скорость, ускорение, точку отскока)
3)быстро сориентироваться и выбрать для себя верное решение (наметить тактическую задачу).

СФП для развития быстроты реакции делятся на:

- одиночные упражнения;
- парные упражнения с мячом;
- упражнения в тройках;
- упражнения в соперничестве двух игроков;
- игровые упражнения у стола.

1.одиночные упражнения:

- броски мяча об пол из одной руки в другую;
- отпустить мяч с поднятой вверх руки и поймать, не дав мячу коснуться
- низкое и частое ведение мяча (дриблинг);
- мяч на вытянутых руках над головой, опуская мяч за спиной, выполнить

Поворот на 180° и поймать мяч до касания пола;

- бросить мяч в стенку, повернуться на 360° и поймать мяч.

2.парные упражнения с мячами:

- переброска одновременно двух мячей;
- передача двух мячей об пол;
- один партнер передает мяч пол воздуху, а другой – с отскоком об пол;
- один по воздуху, другой – катит по полу;
- один игрок стоит спиной к стене, другой бросает мяч в стену, первый разворачивается на 180° и ловит мяч;
- один в воротах, другой должен быстро прокатить мяч по полу в ворота, первый старается не пропустить (то же двумя руками).

3.упражнения в тройках

А) два игрока выполняют передачи мяча, третий, находясь между ними, приседает – встает каждый раз, поворачиваясь на 180°.

Б) два игрока выполняют передачи мяча с отскоком от пола, третий, стоящий в середине, перепрыгивает через мяч, поворачиваясь на 180°.

В) у каждого игрока по мячу, находящийся в середине игрок выполняет челночный бег с одновременной передачей и ловлей мяча (можно менять способ передвижения: приставными шагами, скрестными, прыжками).

4.упражнения в соперничестве двух игроков

А) один игрок стоит с мячом в стойке ноги врозь. Бросив мяч под ногами стоящему сзади другому игроку, и повернувшись кругом, пытается осалить убегающего игрока за мячом.

Б) два игрока стоят спиной к друг другу на расстоянии шага и выполняют быстрые повороты влево–вправо с касание рук, не отрывая ступней ног. По команде впереди стоящего оба игрока начинают бежать. Позади стоящий салит впереди стоящего

5.игровые упражнения у стола

А) игра одновременно двумя мячами на столе.

Б) первый игрок накидывает мяч на стол, второй игрок делает передачу мяча по воздуху, третий игрок, отыграв мяч у стола, поворачивается кругом и отбивает мяч, летящий по воздуху.

В) игра «из-за спины». Впереди стоящий игрок направляет мяч в любое место стола соперника. Он может отыграть мяч, а может пропустить, и в этот момент игрок, стоящий за спиной, должен среагировать на ложные движения вперидстоящего и отразить мяч.

Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме:

- наибольшее количество передач за 10–15 с;
- успей закончить упражнение вовремя!;
- кто первый выполнит 20 передач?;
- выполни без потерь мяча!;
- кто первый?;
- не прозевай сигнал!.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

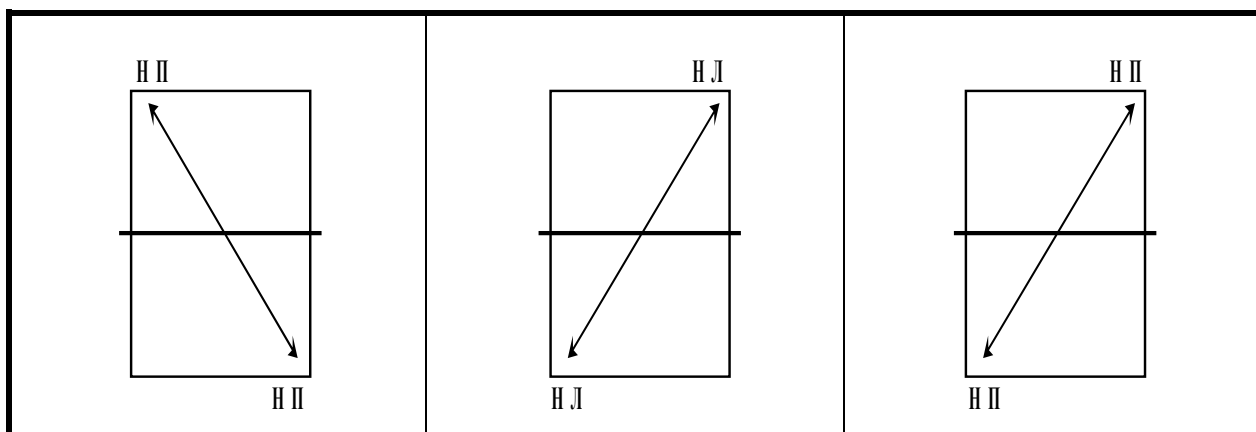
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

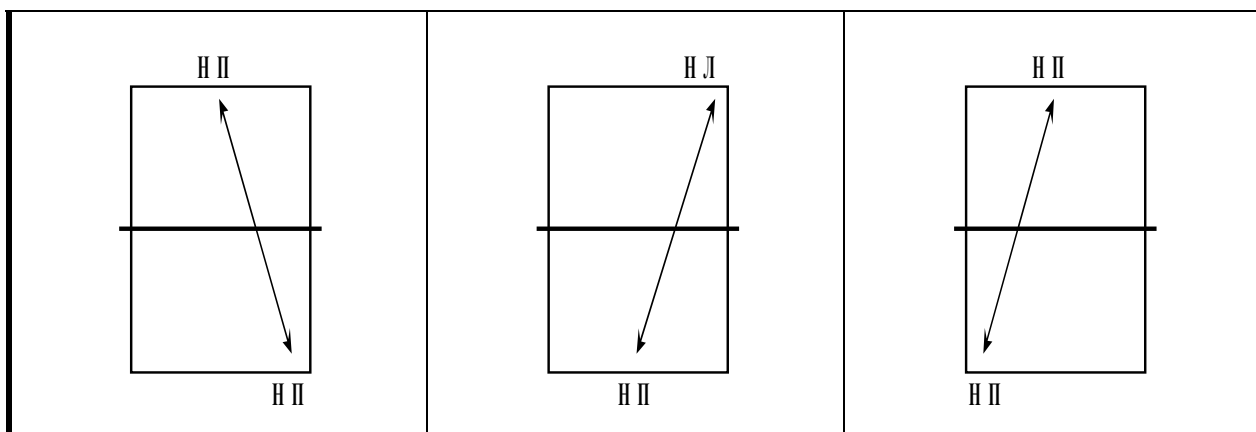
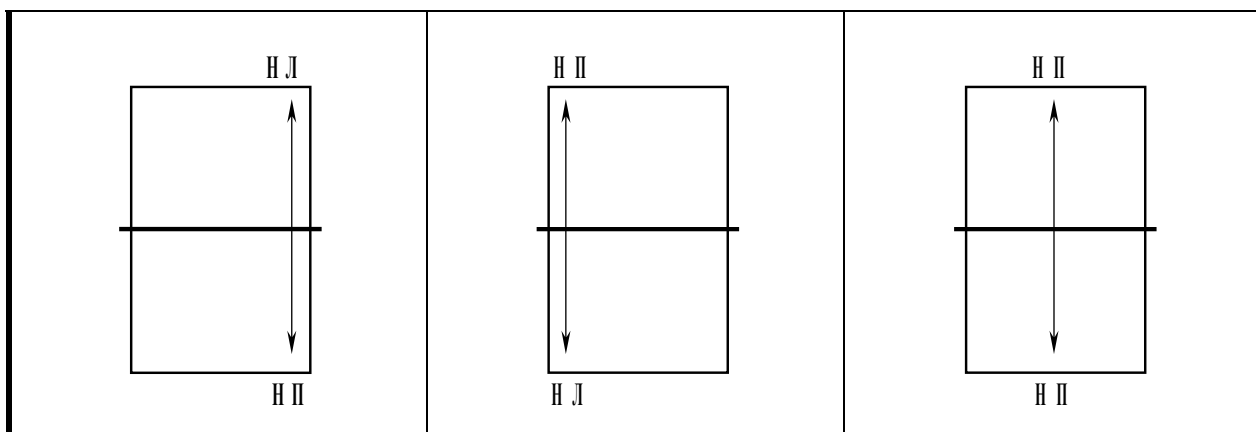
1.Задания на многократное выполнение накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны (игра друг с другом)

Эти задания входят в игровую разминку и основную часть. Они улучшают технику движения и чувство мяча в начале тренировки.

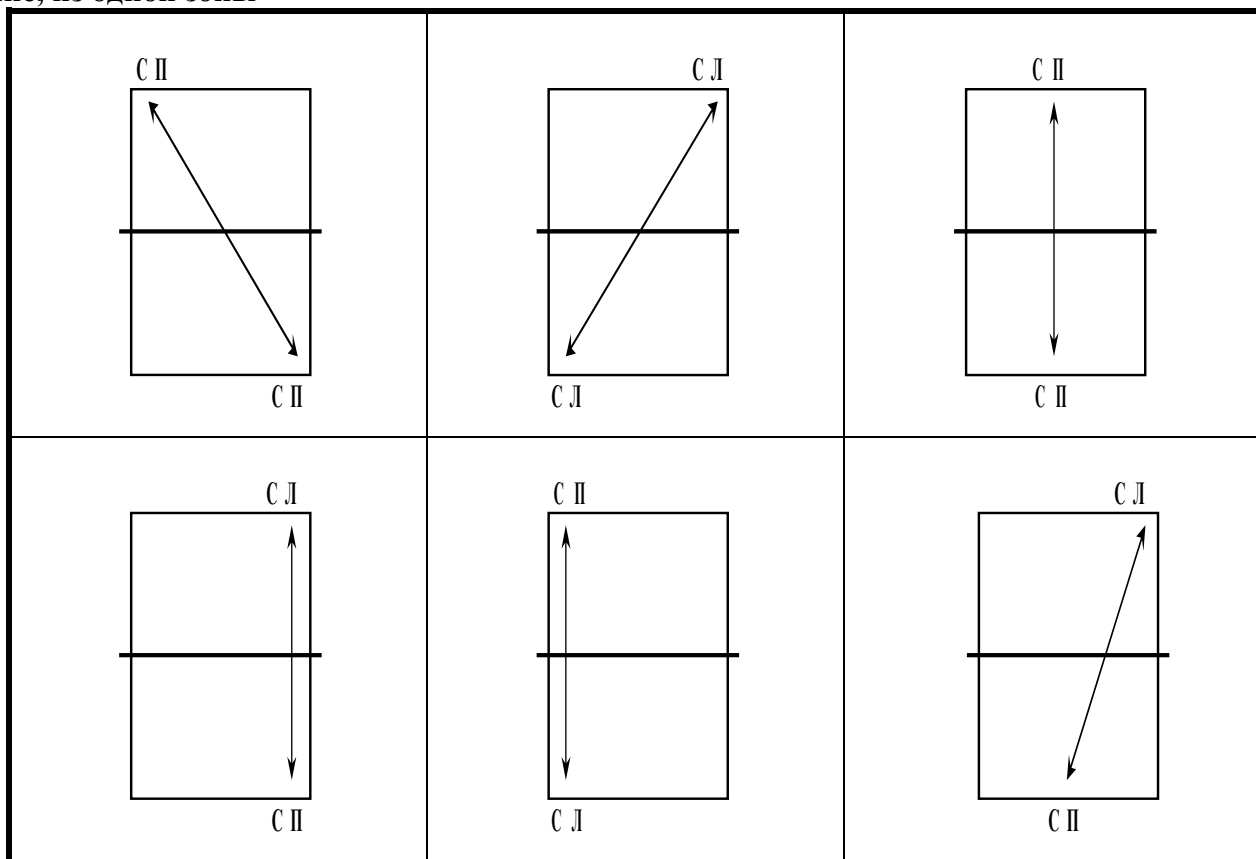
Нападающие больше отрабатывают накаты, а защитники – срезки. Соотношение времени для нападающих: 80% – накаты, 20% – срезки (каждое пятое задание – это задание на срезки). Соотношение времени для защитников: 60% – срезки, 40% – накаты (каждые два из пяти заданий – это задания на накаты).

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





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



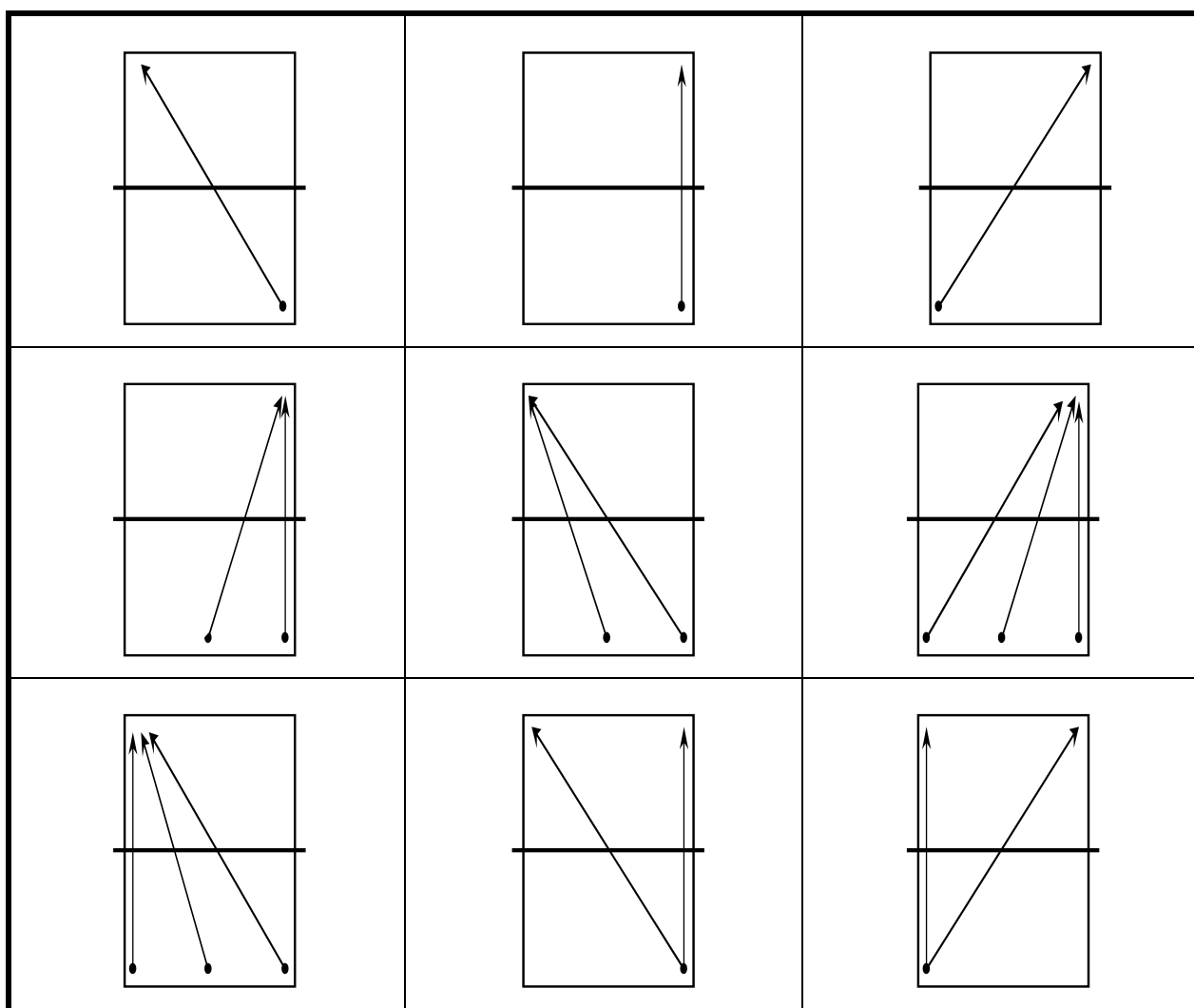
2.Обучение технике игры топ-спином справа (игра с тренером) – для нападающих

Включает в себя:

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

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

В начале обучения – игра только с тренером по заданиям.



3.Обучение технике подрезки справа и слева против наката (игра с тренером)

– для защитников

Обучение защитной подрезке справа (для защитников) включает в себя:

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

- подрезку справа из двух точек.

Обучение защитной подрезке слева (для защитников) включает в себя:

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

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

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

В начале обучения – игра только с тренером по заданиям.

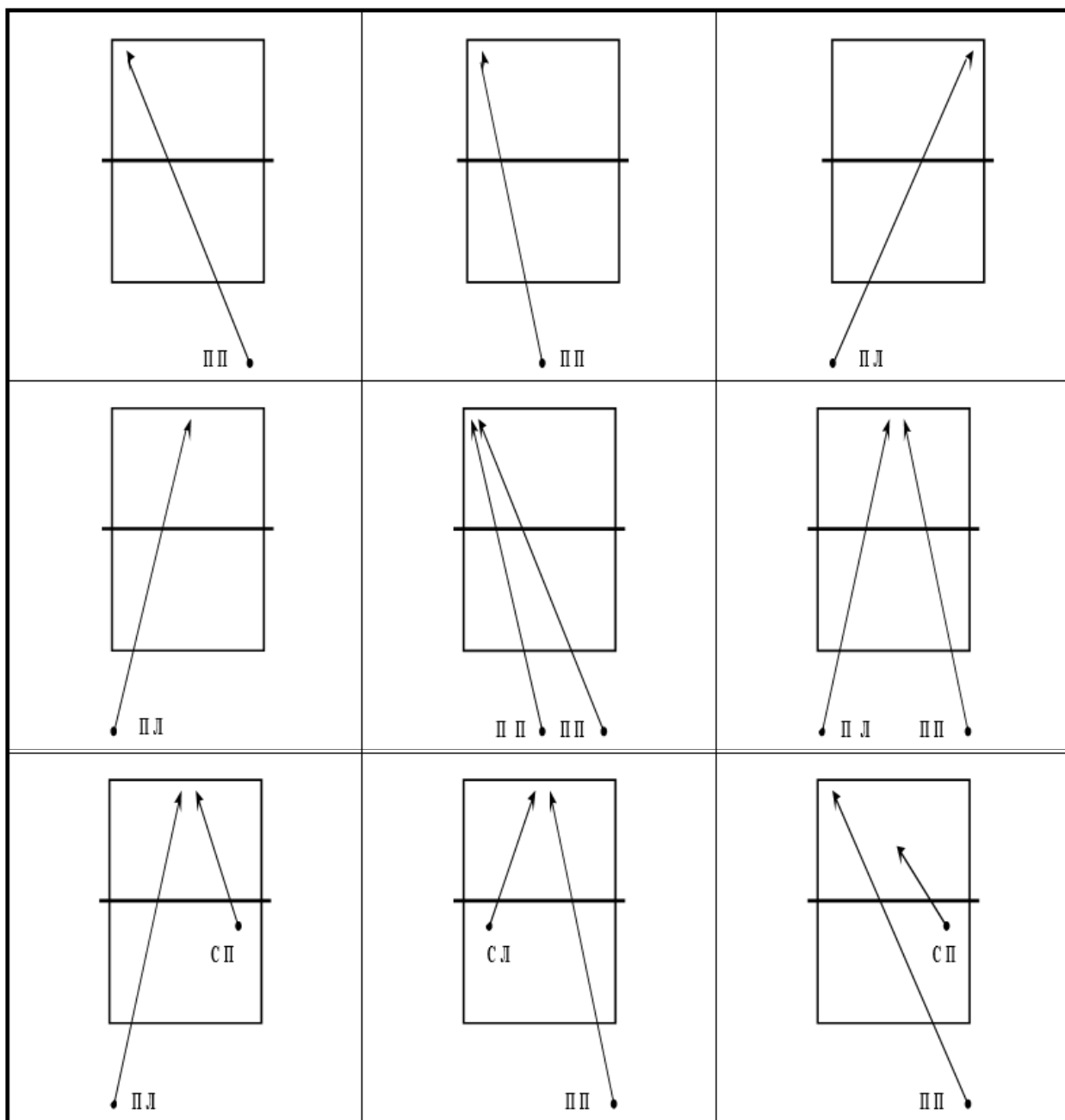
Подрезка выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или игровой поверхности стола.

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

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

Советы при выполнении подрезки:

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

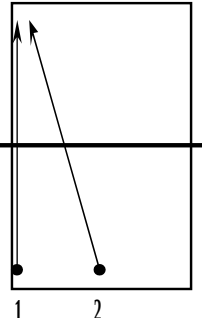
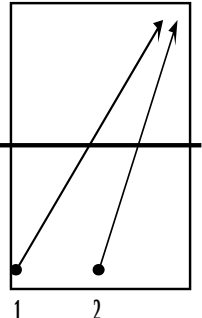
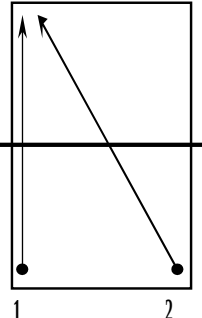
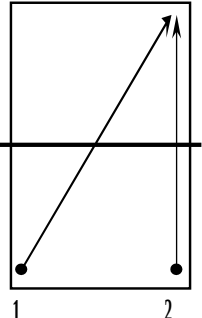
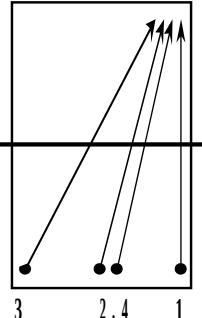
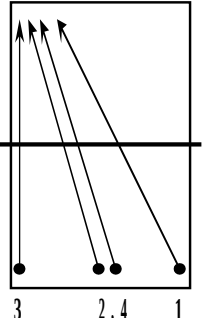
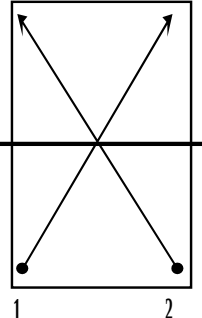
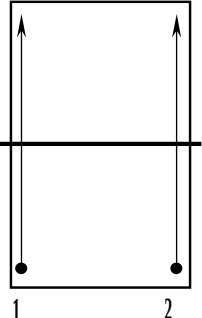
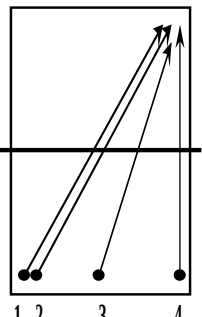


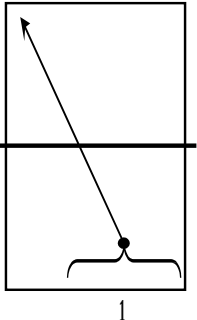
4. Совершенствование игры в накаты по базовым заданиям (игра друг с другом или с тренером)

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

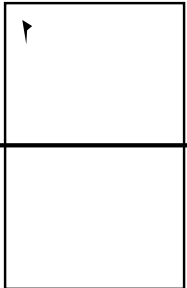
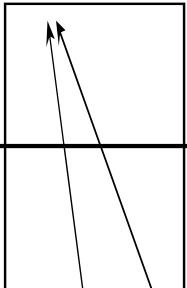
Базовые задания для игры в накаты

	№ 1: накат справа из двух точек в правый угол 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.		№ 2: накат справа из двух точек в левый угол 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.
--	--	--	---

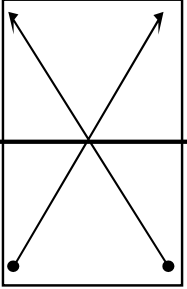
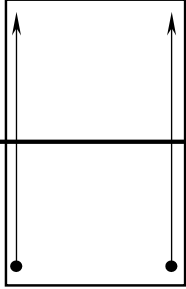
	№ 3: накат слева из двух точек в правый угол 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.		№ 4: накат слева из двух точек в левый угол 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.
	№ 5: треугольник накатами в правый угол 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.		№ 6: треугольник накатами в левый угол 1 – накат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

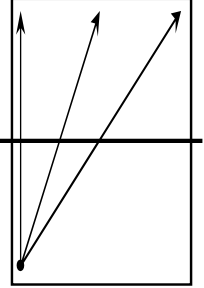
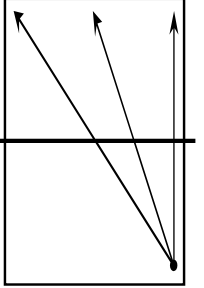
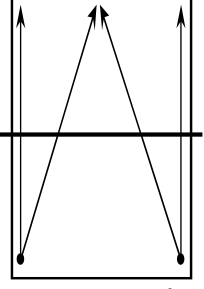
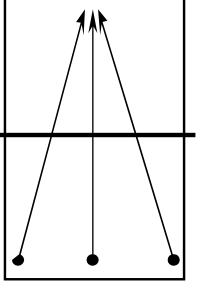
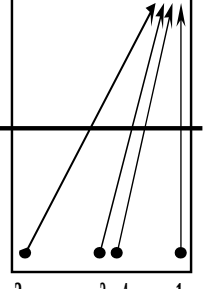
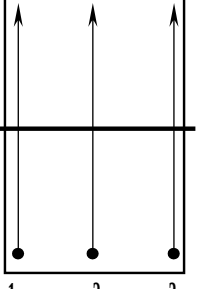
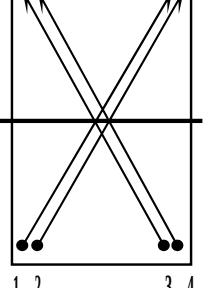
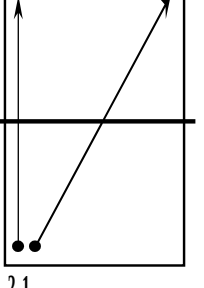
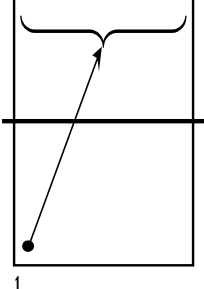
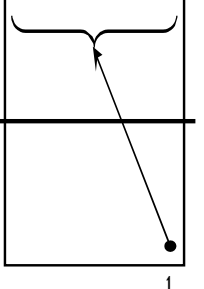
1 2	№ 13: накат справа и накат слева по левой диагонали 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.		№ 14: накат справа с 2/3 стола 1 – накат справа и т.д.
------------	---	--	--

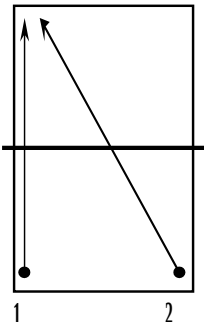
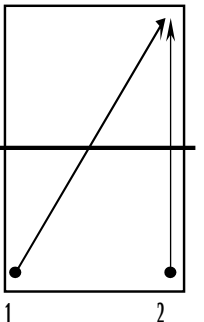
5. Игра накатами в средней зоне (игра с тренером или друг с другом)

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

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

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

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

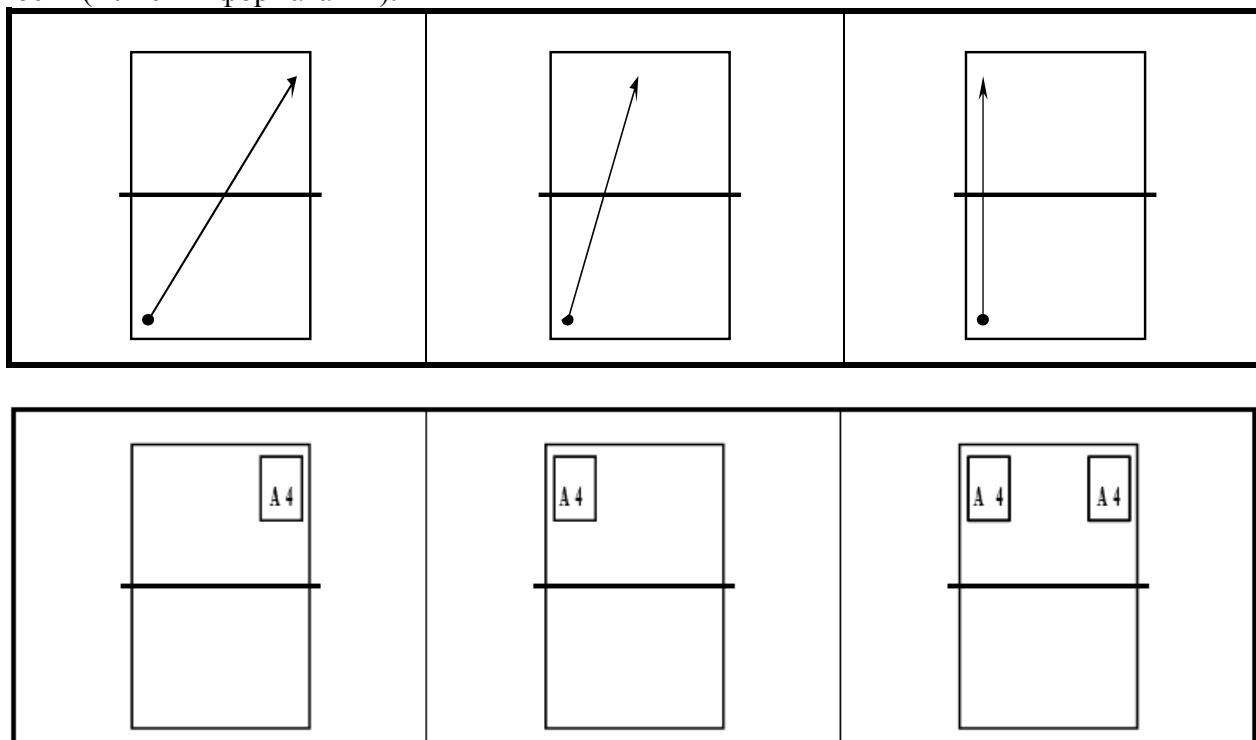
	№ 13: треугольник срезками в правый угол 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.		№ 14: треугольник срезками в левый угол 1 – накат слева 2 – накат справа и т.д.
---	---	--	--

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

Включает в себя:

- специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч;
- совершенствование подач накатом и с нижним вращением;
- обучение и совершенствование подач справа и слева с нижним боковым вращением;
- прием подач.
- Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч:
- вращение мяча на столе с БКМ;
- подача «бумеранг»;
- набивание с вращением мяча (например, два удара – без вращения, один – с вращением).

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



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

8.Обучение и совершенствование базовой техники перемещений

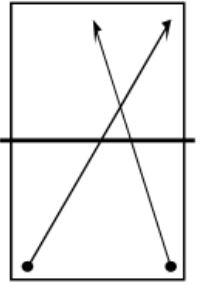
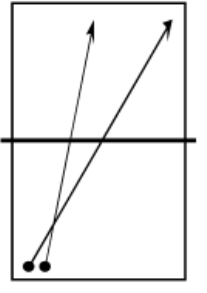
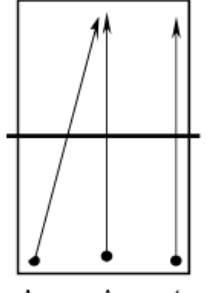
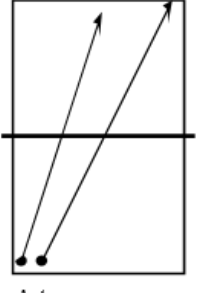
Техника перемещений включает в себя:

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

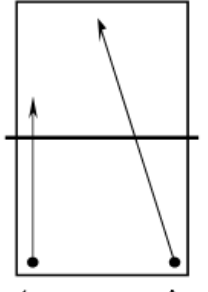
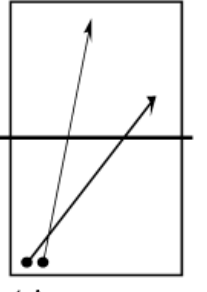
Тренировка включает:

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

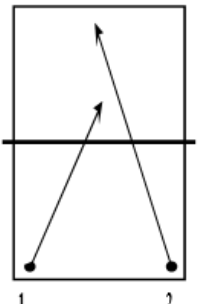
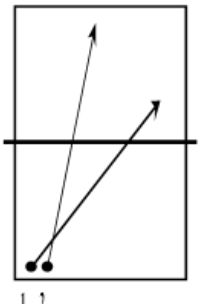
9.Отработка соединений двух технических элементов (связки)

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

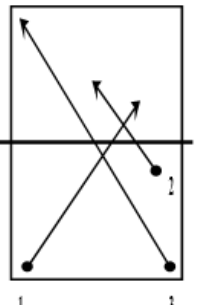
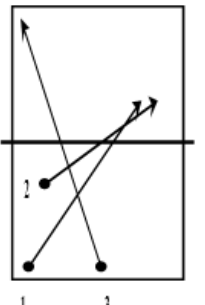
9.2. Подача+накат (игра с БКМ)

 1 2	№ 1 1 – подача слева 2 – НП из правого угла	 1,2	№ 2 1 – подача слева 2 – НЛ из левого угла
--	--	---	---

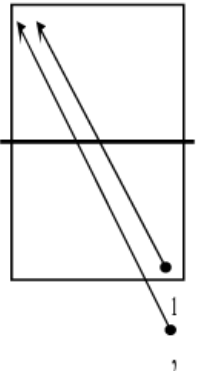
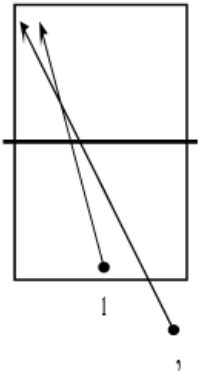
9.3. Поддача+топ-спин справа (игра с БКМ)

	№ 1 1 – поддача справа 2 – НП из правого угла		№ 2 1 – поддача справа 2 – ТП из левого угла
---	--	--	---

9.4. Поддача, срезка+НП (сначала с тренером)

	№ 1 1 – поддача справа 2 – срезка справа 3 – накат справа Далее – игра в накаты по правой диагонали.		№ 2 1 – поддача справа 2 – срезка слева 3 – накат справа (из центра) Далее – игра в накаты по правой диагонали (в средней зоне).
---	--	--	--

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

	№ 1 1 – серия (4–5 ударов) НП из ближней зоны 2 – серия (2–3 ударов) НП из средней зоны		№ 2 1 – серия из 4 НП из ближней зоны 2 – НП из средней зоны (до конца розыгрыша очка)
---	--	--	---

10. Игра на счет

Включает:

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка на этапе Т–1 включает элементарную тактику:

- повторение и углубление материала этапа НП;
- выполнения подачи (выбор вида подачи и места);
- выполнения приема подач (каким ударом и куда принимать);
- выполнения наката по срезке (по каким мячам);
- выполнения захода для игры справа из левого угла (когда заходить, для чего, что нужно выполнить перед заходом).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе Т–1 минимальное число соревнований – 4 за год: 2 контрольных, 1 отборочное и 1 главное.

Контрольными соревнованиями могут быть:

- детские городские турниры;
- первенство ДЮСШ;
- любые другие официальные и неофициальные турниры уровня не ниже общешкольного.

Задачи контрольных соревнований:

- научить в соревновательных условиях выполнять топ-спин справа (нападающие), подрезку наката (защитники);
- выбирать удобный мяч для атаки;
- научить в соревновательных условиях начинать атаку топ-спином справа по срезке (нападающие).

Отборочное соревнование – первенство города Нефтекамск среди миникадетов.

Главное соревнование – первенство Республики Башкортостан среди миникадетов.

Соревнования проводятся с целью отобрать спортсменов на тренировочный этап (период углубленной специализации) по следующим качествам:

- умению выигрывать;
- силе воли;
- умению быстро приспосабливаться к ситуации;
- умению использовать полученные знания в игре на счет (обучаемость).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА Т–2

ЗАДАЧИ ЭТАПА Т–2

Задачи для нападающих:

- обучение основам техники выполнения топ-спина слева (включая его прием

подставкой слева);

- совершенствование техники выполнения топ-спина справа (перекрут, топ-спин справа по срезке средней длины);

- обучение накату против подрезки.

Задачи защитников:

- обучение основам техники выполнения топ-спина справа;

- обучение основам техники выполнения подрезки справа и слева против топ-спина;

- совершенствование подрезки справа и слева против наката и связанных с ними перемещений.

Задачи для игроков любого стиля:

- обучение подставке справа и слева против топ-спина;

- обучение основам техники выполнения скидки справа и слева;

- обучение технике выполнения быстрых длинных и коротких подач справа и слева (быстрая длинная плоская подача справа, короткая подача справа и слева с нижним вращением);

- обучение технике выполнения завершающего удара;

- обучение основам игры с БКМ;

- обучение основам игры в паре;

- имитация тактических комбинаций;

- заложить основу тактической подготовки;

- развитие физических качеств: скорость, анаэробные возможности и скоростно-силовые качества, координация;

- развитие специальных физических качеств;

- воспитание сознательности, организованности, аккуратности, дисциплинированности, стремления к идеалу;

- участие в городских и областных соревнованиях; выполнение норматива 3 спортивного разряда; ведение спортивного дневника; изучение обязанностей судьи и правил поведения во время соревнований; основное – привить интерес к соревнованиям;

- овладение теоретическими знаниями: личная гигиена, профилактика травм, спортивный режим, девять принципов выполнения удара, правильная подача;

- выполнение приемных нормативов на период углубленной специализации (осуществление вторичного отбора);

- организация тренировочного процесса в летний период.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задача физической подготовки на тренировочном этапе (период начальной специализации): повышение уровня разносторонней физической подготовленности, то есть развитие скорости, ловкости и координации, выносливости и гибкости.

Упражнения, которые необходимо научиться технично выполнять:

1. бег: спиной вперед, приставным и скрестным шагом, с различными прыжками;

2. прыжки: в полном приседе, выпрыгивания из полного приседа, подпрыгивания, кенгуру;

3. прыжки через скакалку (вперед, назад, на одной ноге, двойные, крестиком);

4. отжимания;

5. упражнение на пресс;

6. подтягивания прямым хватом;

7. прыжки в сторону с места;

8. прыжки через скамейку;

9. перемещение в зоне (прыжками, приставным или скрестным шагом, с касанием пола, и т.д.);

10. упражнения на гибкость (складки, шпагаты).

Для улучшения общей физической подготовки детей применяются:

- комплекс утренней зарядки (в качестве домашнего задания);
- разминка; (см. п.4)
- подвижные и спортивные игры, эстафеты; (см. п.4)
- специальные упражнения для развития скорости; (см. п.4)
- специальные упражнения для развития ловкости; (см. п.4)
- специальные упражнения для развития гибкости; (см. п.4)
- упражнения для развития общей выносливости; (см. п.4)
- упражнения на расслабление (заминка); (см. п.4)
- соревнования по ОФП в группе.

План-схема проведения подвижных игр, эстафет на этапе Т-1

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Подвижные игры	«Мяч соседу».	+								+		+	
	«Возьми последним».		+								+		+
	«Кто быстрее?».			+						+		+	
	«Салки с мячом».				+						+		+
	«Вызов номеров».					+				+		+	
	«Баши в присядку».						+				+		+
2. Игры на (свежем) воздухе	«Поиск сокровищ».	+				+				+		+	
	«Генерал».-1		+				+				+		+
	«Генерал».-2			+				+				+	
	«Здравствуй, догони!».				+				+		+		+
3. Эстафеты	Беговые эстафеты	+						+					
	Эстафеты со скакалкой		+						+				
	Эстафеты с набивным мячом			+						+			
	Эстафеты со скамейкой				+						+		
	Эстафеты с разными предметами					+						+	
	Эстафеты с преодолением препятствий:						+						+

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА МЯЧА

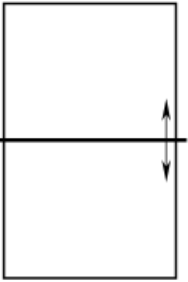
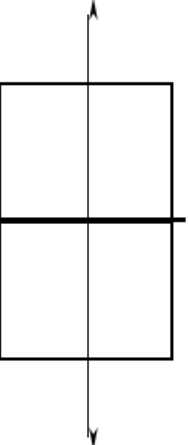
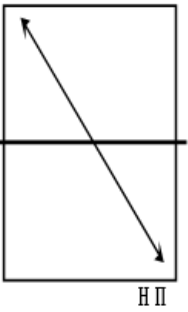
СФП для развития чувства мяча включает:

- жонглирование мячом;
- задания на столе на развитие чувства мяча.

1. Жонглирование мячом:

- набивания на двух сторонах ракетки (например, 2 слева и один справа);
- перекачивание мяча с правого края ракетки на левый и обратно;
- перекачивание мяча по краю ракетки по (против) часовой стрелке;
- набивание на разную высоту (например, справа высоко, слева низко);
- «кто быстрее набьет 50 раз?»;
- «кто медленнее набьет 50 раз?»;
- набивания на ребре (например, 3 раза справа и один на ребре);
- остановка мяча справа (слева);
- перекачивание мяча с одной стороны ракетки на другую

2.Задания на столе на развитие чувства мяча

	№ 1: игра откидкой с самим собой Добиваться больших серий (для выполнения задания необходим <u>достаточный</u> рост, чтобы <u>сетка</u> не мешала).		№ 2: свечка на свечку Кто выше и дольше <u>удержит</u> мяч на столе? <u>Ы</u>
	№ 3: накат справа «воздух – на стол» Спортсмены играют по правой диагонали: сначала подкидывают мяч вверх, а потом по нему делают накат справа. На количество или на счет.		

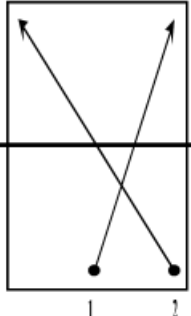
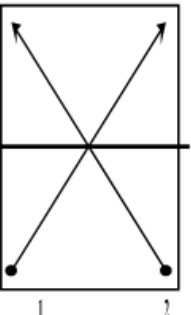
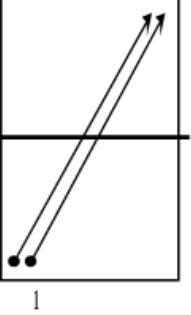
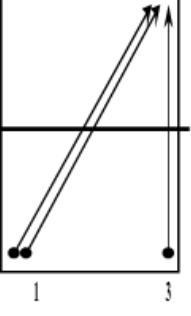
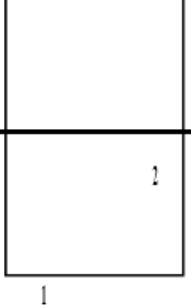
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

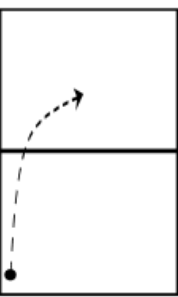
1.Имитация перемещений (за 30, 20, 15 сек):

- общие перемещения;
- перемещения приставными шагами вправо-влево;
- перемещения скрестными шагами вправо-влево;
- перемещения бегом в разных направлениях (вперед, вправо, влево, назад, спиной вперед) – особенно важно для защитников;
- перемещения прыжками с двух ног на две вправо-влево, вперед–назад, вперед–вправо, вперед–влево, восьмеркой, треугольником.

2.Имитация перемещений одновременно с имитацией удара

Основные задания на перемещения с одновременной имитацией ударов

	№ 1: короткое перемещение влево-вправо 1 – НП (ТП) 2 – НП (ТП) и т.д.
	№ 2: перемещение при игре из двух углов 1 – НП (ТП) 2 – НЛ (ТЛ) и т.д.
	№ 3: разворот в левом углу 1 – НП (ТП) 2 – НЛ (ТЛ) и т.д.
	№ 4: скрестный шаг (разворот в левом углу с игрой из правого угла) 1 – накат слева 2,3,4 – накат справа и т.д.
	№ 5: перемещение вперед-назад 1 – основная стойка 2 – перемещение к точке выполнения скидки (срезки), имитация скидки (срезки) 1 – возвращение прыжком в основную стойку и т.д.

 1	№ 6: длинное перемещение вперед-назад (для защитников) 1 – подрезка слева 2 – перемещение бегом к точке выполнения срезки (скидки), имитация срезки (скидки) и т.д.
 1 2	№ 7: перемещение вправо-влево (для защитников) 1 – подрезка слева 2 – перемещение приставным шагом к точке выполнения подрезки, имитация подрезки и т.д.
	№ 8: выход в стойку после подачи подача с нижним боковым вращением – основная стойка и т.д.

Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15 сек (но только после изучения техник их выполнения – раздела технической подготовки). Все перемещения выполняются через основную стойку.

3.игра «от стола к стене» в подрезки

Играют парами. Между ударами необходимо задеть стенку или любой из соседних столов (справа или слева).

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ

Быстрота реакции складывается из:

- 1) умения игрока быстро среагировать на действия соперника (определить скорость полета мяча, направление, вращение)
- 2) быстро определить характер полета мяча (скорость, ускорение, точку отскока)
- 3) быстро сориентироваться и выбрать для себя верное решение (наметить

тактическую задачу).

СФП для развития быстроты реакции делятся на:

- одиночные упражнения;
- парные упражнения с мячом;
- упражнения в тройках;
- упражнения в соперничестве двух игроков;
- игровые упражнения у стола.

1.одиночные упражнения:

- броски мяча об пол из одной руки в другую;
- отпустить мяч с поднятой вверх руки и поймать, не дав мячу коснуться;
- низкое и частое ведение мяча (дриблинг);
- мяч на вытянутых руках над головой, опуская мяч за спиной, выполнить Поворот на 180° и поймать мяч до касания пола;
- бросить мяч в стенку, повернуться на 360° и поймать мяч.

2.парные упражнения с мячами:

- переброска одновременно двух мячей;
- передача двух мячей об пол;
- один партнер передает мяч пол воздуху, а другой – с отскоком об пол;
- один по воздуху, другой – катит по полу;
- один игрок стоит спиной к стене, другой бросает мяч в стену, первый разворачивается на 180° и ловит мяч;
- один в воротах, другой должен быстро прокатить мяч по полу в ворота, первый старается не пропустить (то же двумя руками).

3.упражнения в тройках

А) два игрока выполняют передачи мяча, третий, находясь между ними, приседает – встает каждый раз, поворачиваясь на 180°.

Б) два игрока выполняют передачи мяча с отскоком от пола, третий, стоящий в середине, перепрыгивает через мяч, поворачиваясь на 180°.

В) у каждого игрока по мячу, находящийся в середине игрок выполняет челночный бег с одновременной передачей и ловлей мяча (можно менять способ передвижения: приставными шагами, скрестными, прыжками).

4.упражнения в соперничестве двух игроков

А) один игрок стоит с мячом в стойке ноги врозь. Бросив мяч под ногами стоящему сзади другому игроку, и повернувшись кругом, пытается осалить убегающего игрока за мячом.

Б) два игрока стоят спиной к друг другу на расстоянии шага и выполняют быстрые повороты влево–вправо с касание рук, не отрывая ступней ног. По команде впереди стоящего оба игрока начинают бежать. Позади стоящий салит впереди стоящего

5.игровые упражнения у стола

А) игра одновременно двумя мячами на столе.

Б) первый игрок накидывает мяч на стол, второй игрок делает передачу мяча по воздуху, третий игрок, отыграв мяч у стола, поворачивается кругом и отбивает мяч, летящий по воздуху.

В) игра «из-за спины». Впереди стоящий игрок направляет мяч в любое место стола соперника. Он может отыграть мяч, а может пропустить, и в этот момент игрок, стоящий за спиной, должен среагировать на ложные движения вперёдистоящего и отразить мяч.

Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме:

- наибольшее количество передач за 10–15 с;
- успей закончить упражнение вовремя!;
- кто первый выполнит 20 передач?;
- выполни без потерь мяча!;

- кто первый?;
- не прозевай сигнал!.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка на этапе Т-2 включает в себя:

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

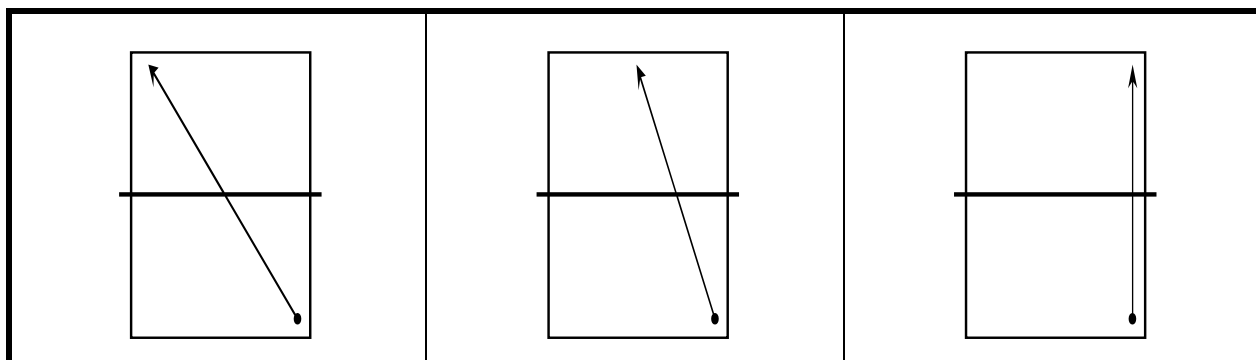
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

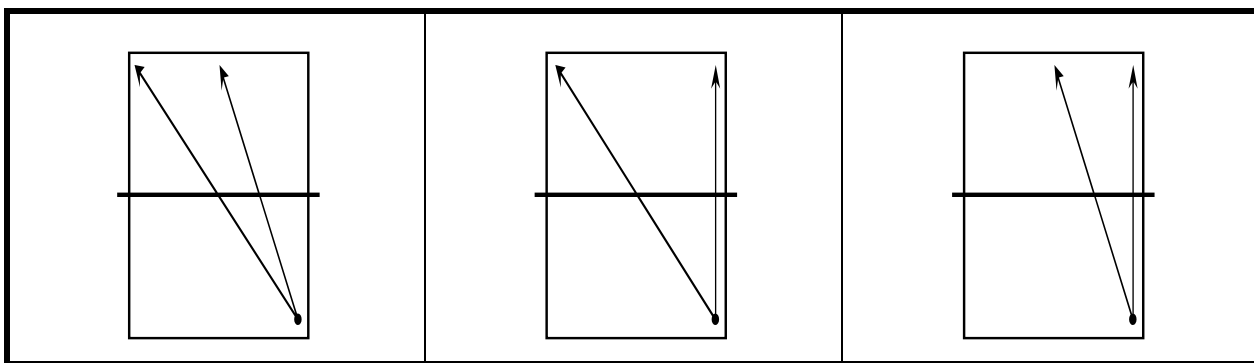
Эти задания входят в игровую разминку и улучшают чувство мяча в начале тренировки (сами задания смотреть на этапе Т-1).

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

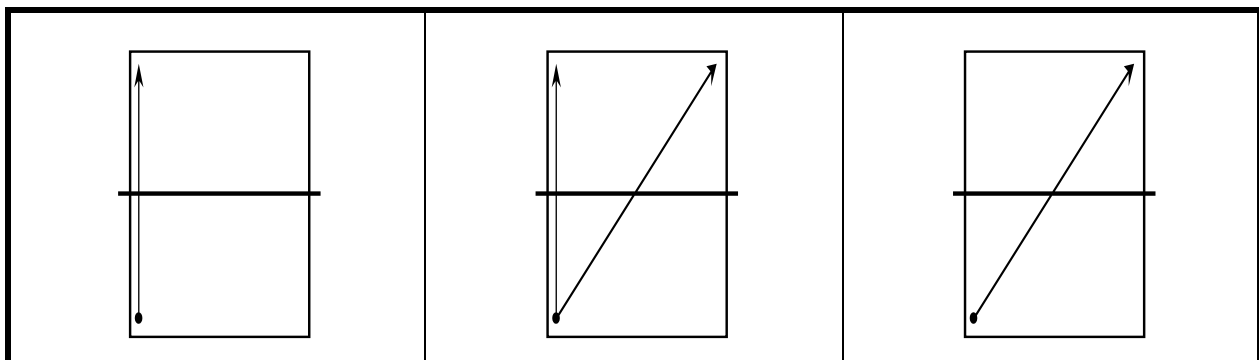
2.1.ТП из одной точки в одну точку. Подставка из одной точки в правый угол



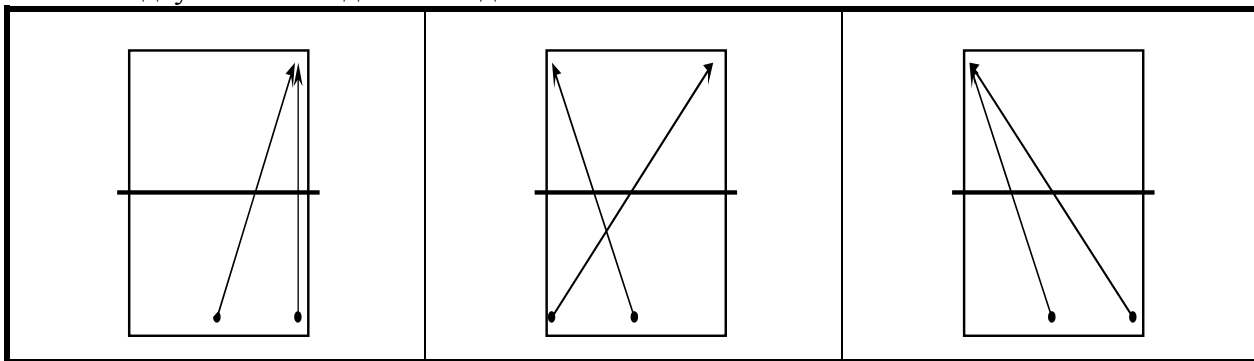
2.2 ТП из правого угла в две точки. Подставка из двух точек в правый угол



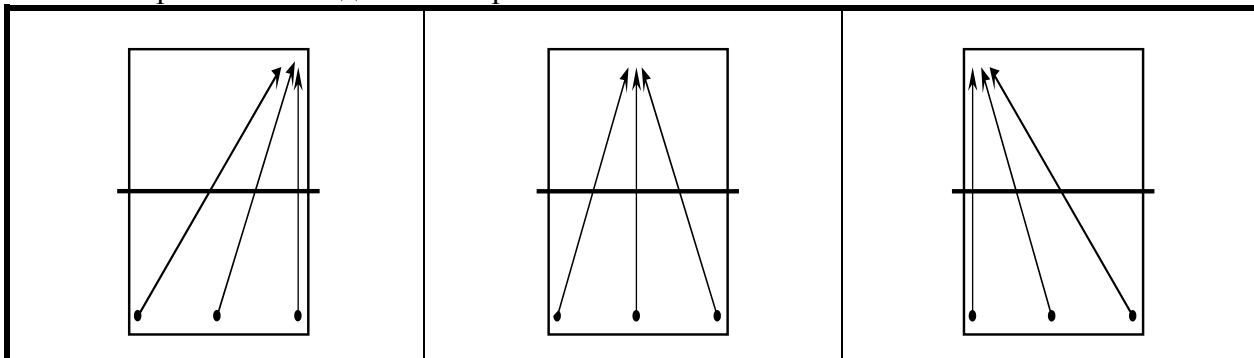
2.3.ТП из левого угла. Подставки в левый угол



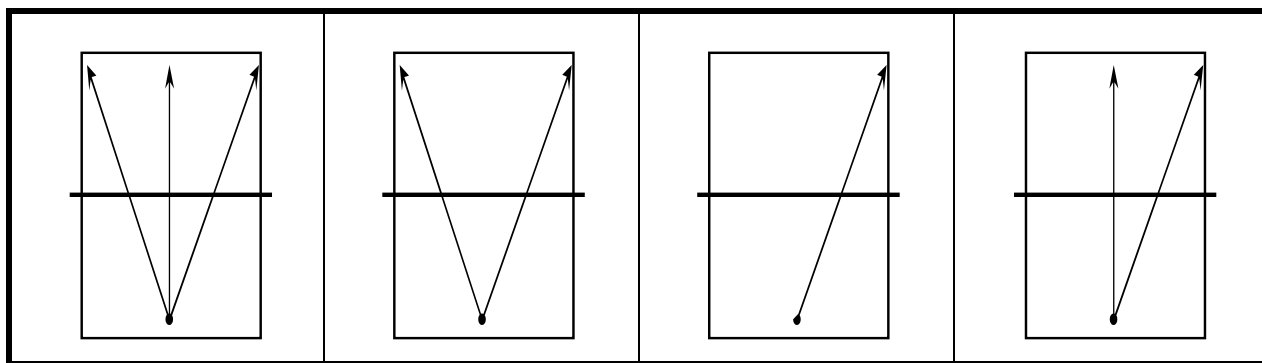
2.4 ТП из двух точек. Подставки в две точки



2.5 ТП из трех точек. Подставки в три точки



2.6 ТП из центра. Подставки в центр



3. Обучение технике топ-спина слева (игра с тренером) – для нападающих

Включает в себя:

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

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

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

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

5. Игра по базовым заданиям в накаты и игра в накаты в средней зоне

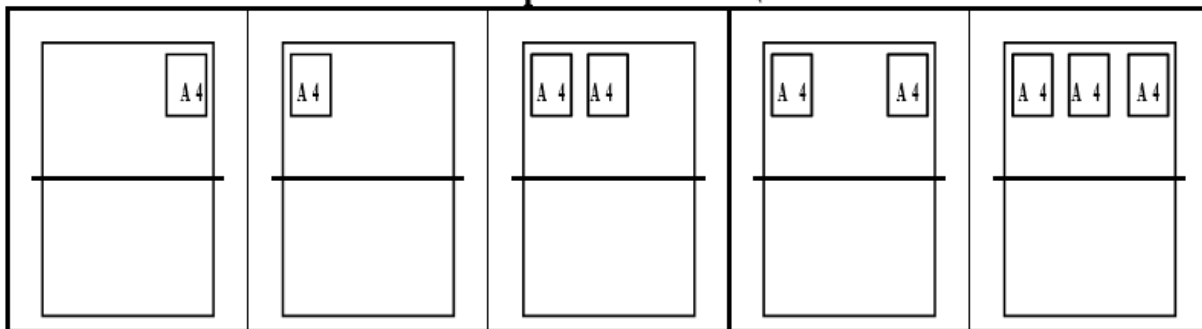
См. программу этапа Т-1.

6. Накаты на точность и скорость

6.1. Накаты на точность

Отрабатывается умение попадать в нужную треть стола.

Возможное расположение целей

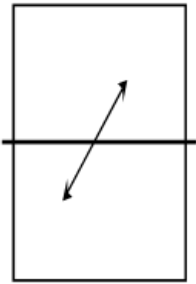
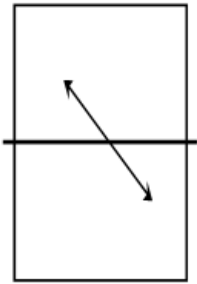
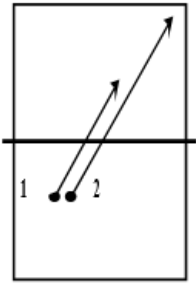


6.2. Накаты на скорость

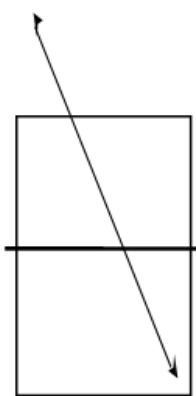
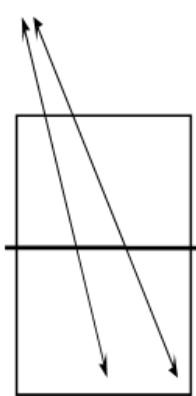
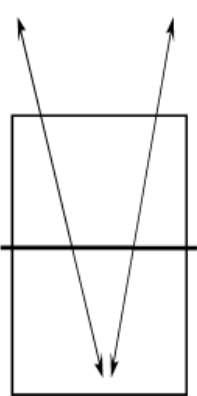
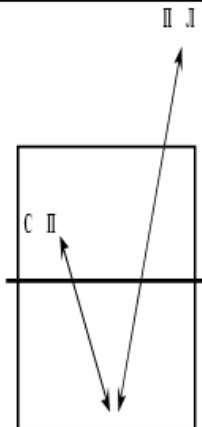
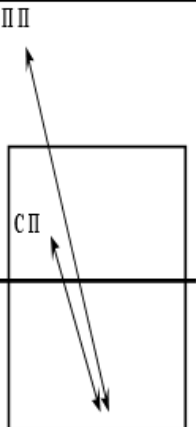
Включает игру в накаты по базовым заданиям. Цель – выполнить задания с большей скоростью, чем при отработке техники по этим же заданиям.

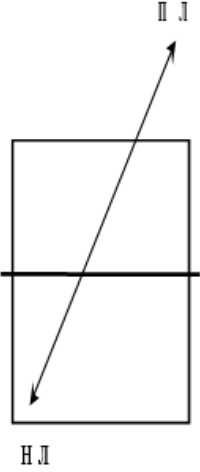
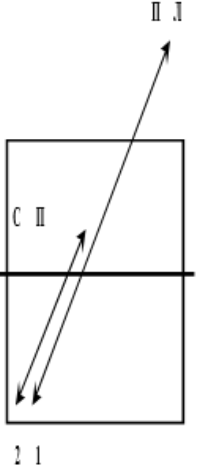
7. Совершенствование игры в срезки

Добавляются задания на чередование короткой и длинной срезки

			№ 3 1 – несколько (3–4) коротких срезов 2 – длинная срезка
---	---	--	---

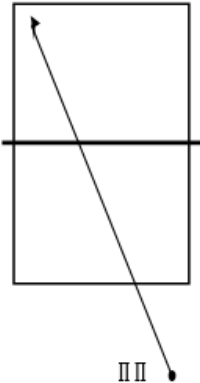
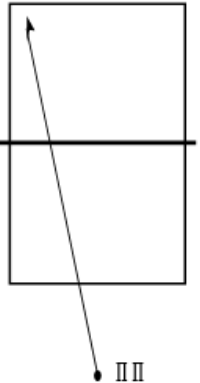
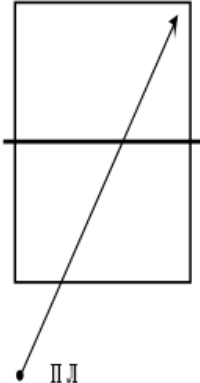
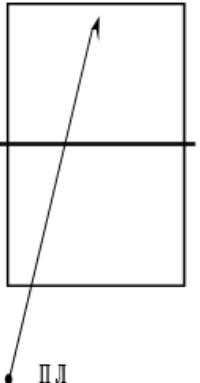
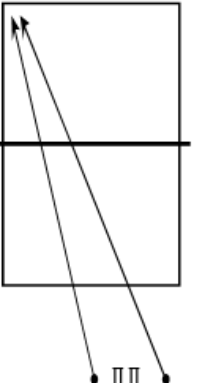
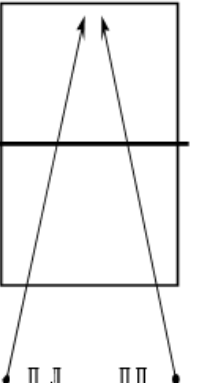
8. Обучение накату против подрезки

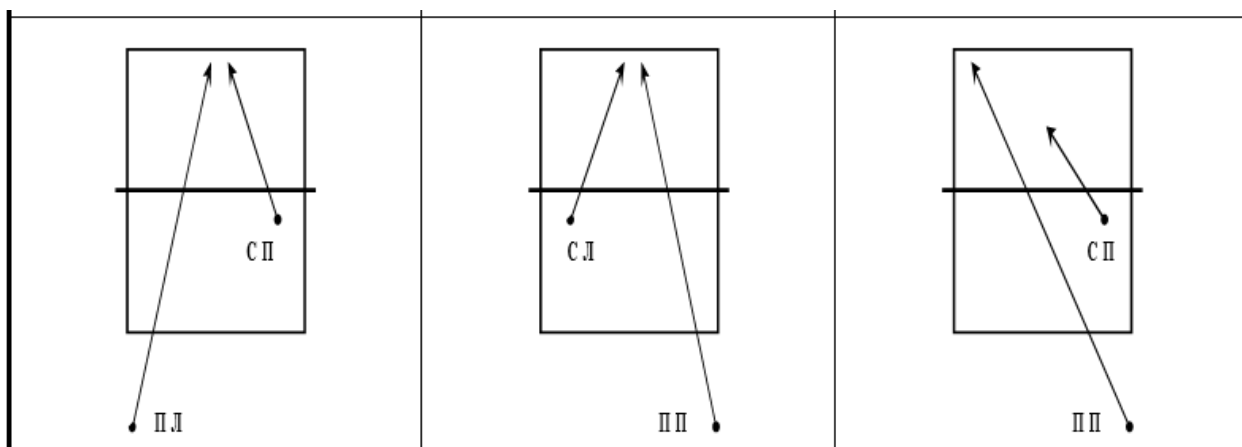
			
	№ 4 1 – накат справа 2 – срезка справа и т.д.		№ 5 1 – накат справа 2 – срезка справа и т.д.

		№ 7 1 – накат слева 2 – срезка слева и т.д.
---	---	--

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

10. Обучение подрезке топ-спина (игра с тренером) – для защитников



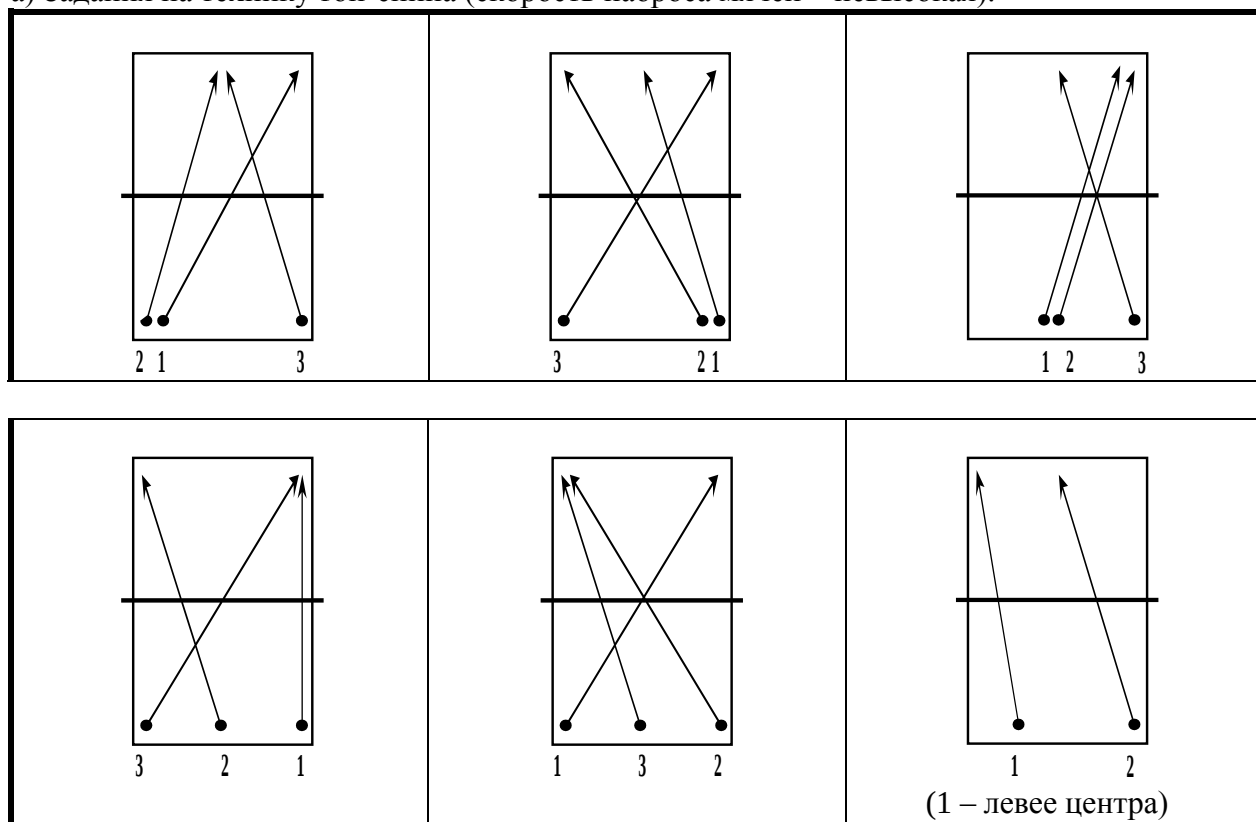
11. Обучение основам выполнения скидки справа и слева

Включает в себя:

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

12. Игра с БКМ

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



б) Задания на точность (с применением целей). Расположение целей – см. пункт 6.

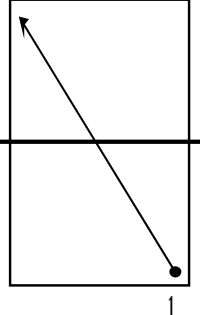
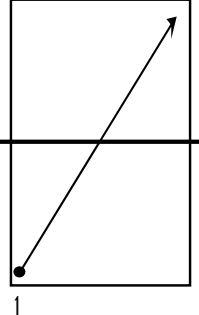
13. Обучение технике выполнения завершающего удара справа

Включает в себя:

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

14.Обучение основам игры в паре

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

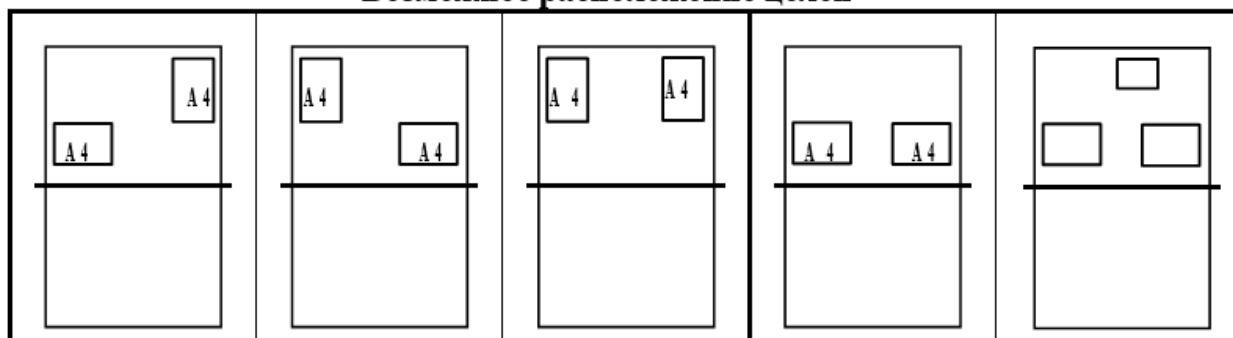
	№ 1 1 – накат справа: по очереди, по два удара. С другой стороны – один игрок. Передвижения: по кругу или один – вперед, другой – сзади.		№ 2 1 – накат слева: по очереди, по два удара. С другой стороны – один игрок. Передвижения: по кругу или один – вперед, другой – сзади.
№ 3 Один выполняет два удара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

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

См. программу этапа Т–1.

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

Возможное расположение целей



16.Совершенствование базовой техники перемещений

См. программу этапа Т–1.

17.Отработка соединений двух технических элементов (связки)

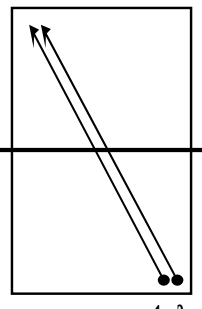
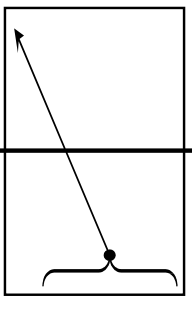
Включает совершенствование связок этапа Т–1:

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

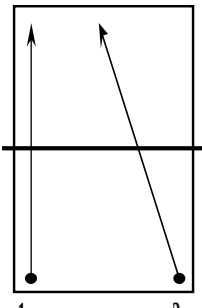
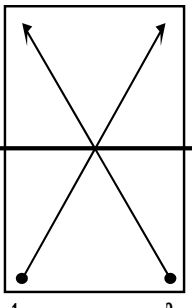
На этапе Т–2 добавляются связки:

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

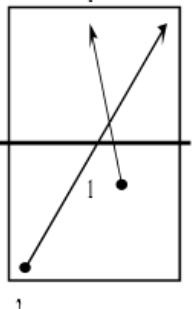
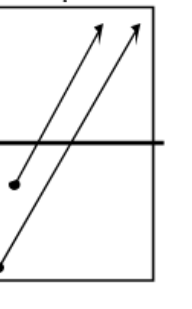
17.1. Удар справа после серии накатов справа

	№ 1 1 – три наката справа 2 – удар справа по накату		№ 2 серия накатов справа, выбор мяча для удара, удар справа по накату
---	---	--	---

17.2. Накат слева + удар справа

	№ 1 1 – два наката слева 2 – удар справа по накату		№ 2 1 – два наката слева 2 – удар справа по накату
---	--	--	--

17.3. Срезка + подставка слева

	№ 1 1 – срезка справа 1' – ТП 2 – подставка слева Далее – розыгрыш очка в накаты справа и слева по левой диагонали.		№ 2 1 – срезка справа 1' – ТП 2 – подставка слева Далее – розыгрыш очка в накаты справа и слева по левой диагонали.
---	--	--	--

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка на этапе Т–2 включает:

- теоретическую подготовку по элементарной тактике;

- тактические задания;
- игру на счет.

Элементарная тактика:

- повторение и углубление материала этапов НП и Т-1;
- прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом;
- выполнение атакующих ударов (топ-спинов и накатов) средней силы и умение регулировать силу ударов;
- тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ-спином или накато (зачем подавать короткую подачу, что потом делать; аналогично – длинную подачу);
- выполнение подставки слева с целью заставить соперника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения атаки;
- ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения атаки, то есть изучение того, куда играть срезкой (место, длина мяча, темп, вращение);
- выбор момента для выполнения завершающего удара после серии ударов накато (какой мяч нужно бить, нужно ли вкладывать всю силу в удар, надо ли бить косо или достаточно ударить в центр стола);
- тактика выполнения топ-спина (когда выполнять, зачем выполнять);
- захват инициативы через изменение направления топ-спина.

1.Тактические задания

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

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

2.Игра на счет

Включает:

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе Т-2 минимальное число соревнований – 5 за год: 3 контрольных, 1 отборочное и 1 главное соревнование .

Контрольными соревнованиями могут быть:

- детские городские турниры;
- первенство ДЮСШ
- любые другие официальные и неофициальные турниры уровня не ниже общешкольного.

Задачи контрольных соревнований:

- научить в соревновательных условиях выполнять топ-спин справа, под-резку;.
- научить в соревновательных условиях выполнять связки из двух элементов

Отборочное соревнование – первенство города Нефтекамск среди миникадетов.

Главное соревнование – первенство Республики Башкортостан среди миникадетов.

Соревнования проводятся с целью отобрать спортсменов на этап УТ по следующим

качествам:

- умению выигрывать;
- силе воли;
- умению быстро приспосабливаться к ситуации;
- умению использовать полученные знания в игре на счет (обучаемость).

Лучшие воспитанники должны участвовать в первенстве Приволжского федерального округа, иметь лицензию ФНТР и получить национальный рейтинг.

На этапе Т–2 разминка перед соревнованиями включает в себя:

1. неигровую разминку;
 2. игровую разминку:
- накат справа по правой диагонали;
 - накат слева по левой (правой) диагонали;
 - накаты справа и слева по левой диагонали;
 - топ-спин справа по левой (правой) диагонали;
 - топ-спин слева по левой диагонали;
 - игру в срезки (произвольно).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Структура и методика технико-тактической подготовки

В основе технической подготовки спортсменов на тренировочном этапе (период начальной специализации) лежит обучение технике выполнения топ-спинов справа и слева – для нападающих, подрезок справа и слева, топ-спина справа – для защитников.

Начальное обучение новой технике необходимо проводить с БКМ, что значительно ускоряет процесс обучения.

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

Для детей тренировка делится на игру с тренером и игру друг с другом. Основное – игра с тренером. Таким образом, для тренера тренировка тоже делится как бы на две части:

- когда он, используя БКМ, отрабатывает технику игры с 1 – 3 (но не более!) учениками; остальные спортсмены – делают одно общее задание;
- когда он ведет групповую тренировку и исправляет ошибки всей группы (останавливая игру и делая замечания) или отдельных спортсменов (делая индивидуальные замечания).

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

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

План годичного цикла подготовки не приводится, поскольку, начиная с этапа тренировочного этапа (период начальной специализации), темп освоения детьми учебной программы очень различается. Сроки ставить неразумно.

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

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОРИЕНТИРОВКА ДЛЯ ТРЕНЕРА

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

1. Накаты. Совершенствовать технику выполнения наката справа по диагонали и по прямой, из левого угла, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны), наката справа против подрезки. Совершенствовать технику выполнения

наката слева по диагонали и по прямой из ближней зоны. Необходимо увеличивать скорость полета мяча при накатах. По силе удара накаты справа должны отличаться от слабого до сильного.

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

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

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

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

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

7.Скидки. Научить сначала имитировать, а потом выполнять на тренировке скидки справа и слева.

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

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Задачи тренировочного процесса:

- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их соединений (разносторонность и стабильность);
- окончательное формирование стиля игры;
- воспитание волевых качеств;
- развитие специальных физических качеств;
- дальнейшее повышение уровня разносторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- знакомство с основами тактики настольного тенниса;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок (систематическое посещение тренировок и соревнований);

- обучение подготовке к участию в соревнованиях (умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед встречей, в паузах во время встречи независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- накопление соревновательного опыта путем участия в региональных и российских соревнованиях;
- выполнение норматива «Кандидат в мастера спорта России по настоль-

1. ОБЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую и комбинационную технику, тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.
3. Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Продолжить работу по совершенствованию техники передвижений.
4. Активно использовать упражнения в парной игре.
5. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны стилей игры, разрабатывать и использовать тактические варианты. Тактическая подготовка включает в себя постепенную конкретизацию схемы игры (стиля), то есть изучение того, как должен играть (каким ударом) и куда по определенным мячам (в зависимости от высоты мяча, вида вращения и его силы, зоны игры).
6. Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе. Повысить уровень теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.
7. На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости. Проводить специальную физическую подготовку.
8. Повышать интерес у учащихся к занятиям по физической подготовке. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли ОФП и СФП для технического совершенствования.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА Т-3

ЗАДАЧИ ЭТАПА Т-3

Задачи для нападающих:

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

- совершенствование точности при выполнении ударов.

Дополнительные задачи для защитников:

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП предусматривает развитие следующих качеств: выносливости, силы, скорости, скоростной выносливости. Последние два качества являются основными.

Доля остальных намного меньше, но развитие их обязательно

РАЗМИНКА

Разминка включает в себя:

- бег (см. п. 4)
- передвижения (см. п. 4)
- упражнения для мышц шеи (см. п. 4)
- упражнения для мышц рук (см. п. 4)
- упражнения для мышц туловища (см. п. 4)
- упражнения для мышц ног (см. п. 4)
- разминка кистей рук (особенно, игровой руки) и стоп ног (см. п. 4)
- прыжковые упражнения (см. п. 4)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Всем упражнениям на скорость должны предшествовать упражнения на растяжку тех групп мышц, которые будут нагружаться.

Упражнения для развития скорости:

- перемещения в трехметровой зоне;
- перемещение в трехметровом квадрате (перемещение необходимо выполнять лицом в одну сторону приставным шагом или прыжками, опор касаться только игровой рукой);
 - прыжки через скакалку;
 - прыжки через скакалку, одновременно перемещаясь приставным шагом в трехметровой зоне.
- ускорения на расстояния 10, 20 м.

Упражнения выполняются по 10–15 сек с перерывом 45 сек – 1 мин по круговой тренировке.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к скоростным качествам спортсмена. Учитывая, что спортсмены Т–5 начинают играть встречи из 7 партий, спортсменам необходима скоростная выносливость. В течение 7 партий теннисисты должны сохранять высокий постоянный уровень скорости. Если нужно тренировать скоростную выносливость, то все вышеперечисленные упражнения следует выполнять в другом режиме: по 30–45 сек с перерывом 30–45 сек.

Темп стараться выдерживать до конца выполнения упражнения. К этим упражнениям можно добавить перемещение приставным шагом в 10 метровой зоне, двойные прыжки на скакалке.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

К ОФП на развитие силы относятся:

- укрепление плечевого пояса с помощью гантелей, резинового бинта (см. п. 4)
- упражнения на укрепление мышц ног (см. п. 4)

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Используются прыжки через скакалку в течение 10 – 15 мин в среднем темпе, непрерывно.

ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ

Упражнения для развития гибкости (см. п. 4)

Рекомендуемый объем двигательной деятельности (суммарно в неделю):

- прыжки со скакалкой 2200–2400 раз;
- подтягивания 90–100 раз;
- отжимания 230–250 раз – юноши, 140–150 – девушки;
- пресс (поднимание туловища) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
- пресс (поднимание прямых ног из положения лежа) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
- приседания на двух ногах 250–270 – юноши, 200–220 – девушки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

К этому виду подготовки относятся все виды перемещений у стола, максимально приближенные к игровой ситуации:

- общие перемещения;
- «зеркальные» передвижения;
- игра в паре – подача по левой диагонали;
- перемещения в 3 м зоне (бегом, приставным, скрестным шагом);
- перемещения со сменой направления.

Перемещения выполняются двумя способами:

- на время (10 – 15 сек) в максимальном темпе;
 - 10 перемещений – засекается время.
1. Перемещения нападающего (см. п. 5)
 2. Перемещения игрока защитного стиля (см. п. 5)

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ

К специальным физическим упражнениям относится имитация технических приемов с утяжелителем (ракетка с металлическим утяжелителем) или с резиновым бинтом. Имитация выполняется медленно, технически правильно. СФП для развития быстроты ударных движений:

- имитация ударов с многократным повторением;
- имитация ударов с отягощением (гантелька, гирька, экспандер);
- удары по высокому мячу.

Дополнительно можно использовать игру мячом 38 мм.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА МЯЧА

Используют следующие задания:

- игра об свою половину;
- игра откидкой с самим собой;
- свечка «бумеранг».

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА НАПАДАЮЩЕГО СТИЛЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Увеличение количества попаданий при выполнении простых технических комбинаций

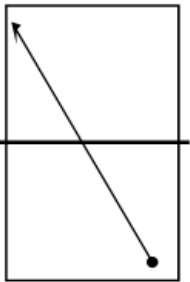
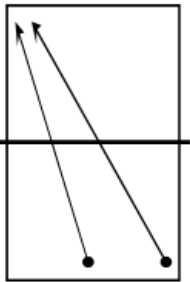
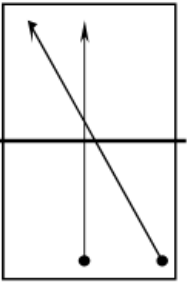
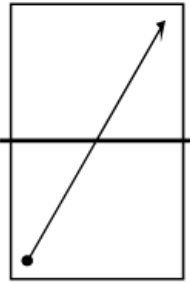
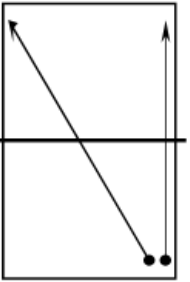
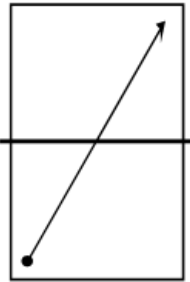
1.1 Комбинация накатами

1 2	№ 1: накат справа в два угла 1 – накат справа 2 – накат справа и т.д.	1 3	№ 2: накат справа в три точки 1 – накат справа 2 – накат справа 3 – накат справа и т.д.
1 2	№ 3 1 – накат справа 2 – накат справа 3 – накат слева и т.д.	3 2	№ 4: «снежинка» 1 – накат справа 2 – накат справа 3 – накат слева и т.д.
1 3	№ 5 1 – накат слева 2 – накат слева 3 – накат справа и т.д.	1 3	№ 6 1 – накат слева 2 – накат справа 3 – накат справа и т.д.

Задания выполняются:

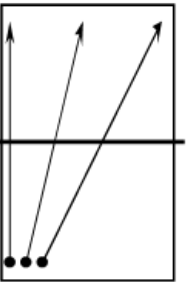
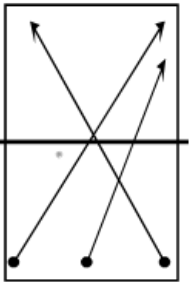
- 1) на лучшую попытку (соревнование внутри группы);
- 2) 15–20 ударов серия – количество серий

1.2 Комбинации топ-спинами

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

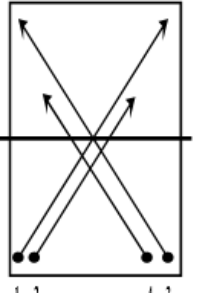
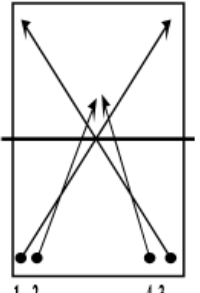
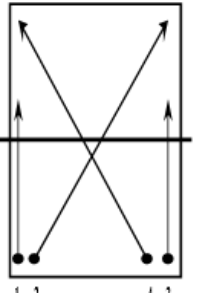
При выполнении подставки обратить внимание на управление темпом удара

1.3 Срезки

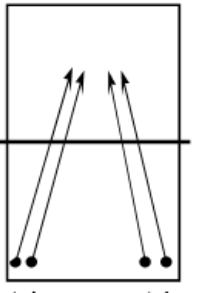
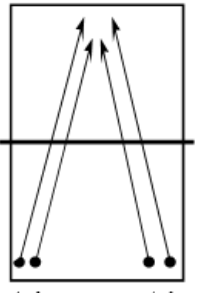
 1 2 3	№ 1 1 – срезка слева и т.д.	 1 2 3	№ 2 1 – срезка слева 2 – срезка справа 3 – срезка справа и т.д.
--	--	---	--

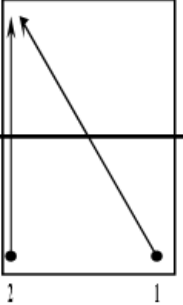
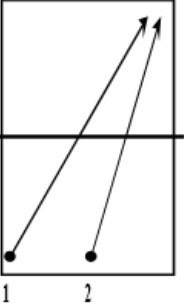
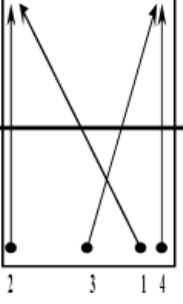
	№ 3 1 – срезка слева 2 – срезка справа и т.д.
---	--

1.4 Сочетание срезов и укороток

	№ 1 1 – срезка слева 2 – укоротка слева 3 – срезка справа 4 – укоротка справа и т.д.		№ 2 1 – срезка слева 2 – укоротка слева 3 – срезка справа 4 – укоротка справа и т.д.
	№ 3 1 – срезка слева 2 – укоротка слева 3 – срезка справа 4 – укоротка справа и т.д.		

1.5 Перемещения в простых заданиях

	№ 1 1,4 – срезка слева 2,3 – срезка справа и т.д.		№ 2 1,4 – накат слева 2,3 – накат справа и т.д.
---	--	--	--

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

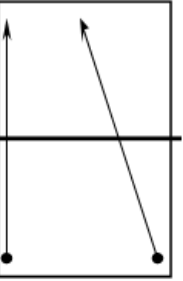
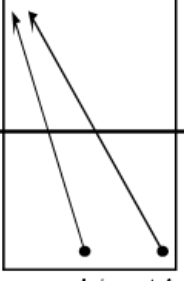
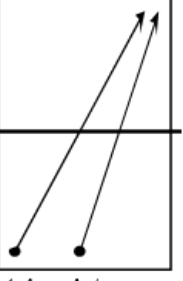
Задания выполняются:

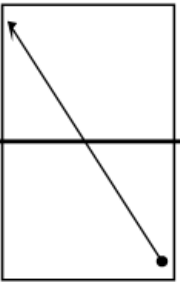
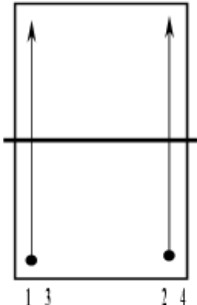
- 1) на лучшую попытку;
- 2) 15–20 ударов серия – количество серий

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

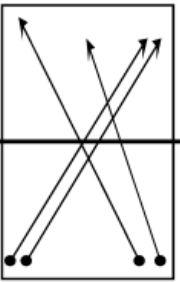
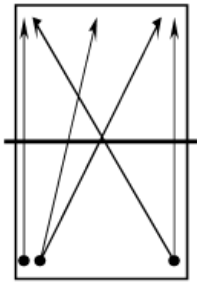
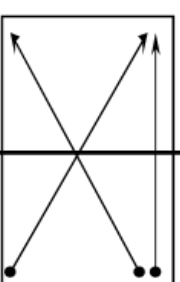
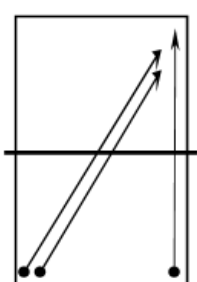
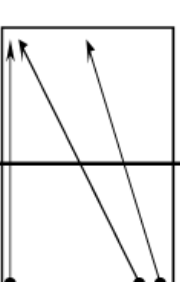
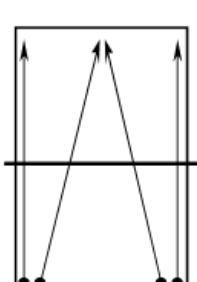
Например, подрезка + ТС по подрезке + ТС по подставке

2.1 Сочетание накатов и топ-спинов

	№ 1 2– 3 наката слева и 1 ТЛ и т.д.		№ 2 1,3 – накат слева 2 – накат справа 4 – ТП и т.д.
	№ 3 1,2,3 – накат справа 4 – ТП и т.д.		№ 4 1,2 – накат справа 3 – накат слева 4 – ТП и т.д.

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

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

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

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

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

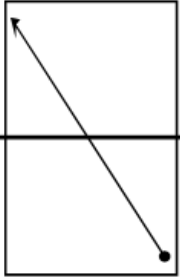
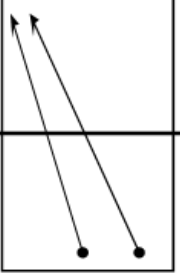
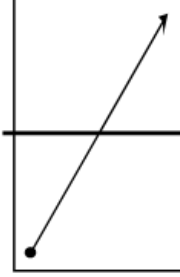
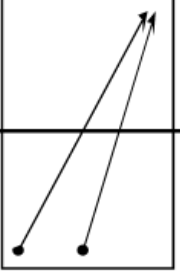
При выполнении этих заданий главным требованием является стабильность выполнения первых 2–3 элементов. Последующие удары спортсмен должен выполнять также на попадаемость с одинаковой средней скоростью

3. Усиление вращения при выполнении разных технических приемов

Включает в себя:

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

4. Увеличение скорости одиночного движения

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

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

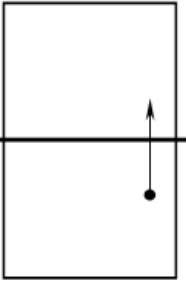
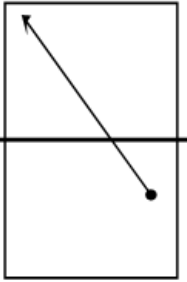
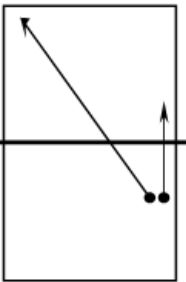
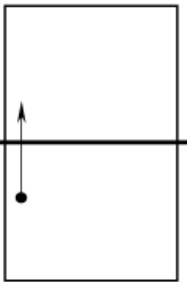
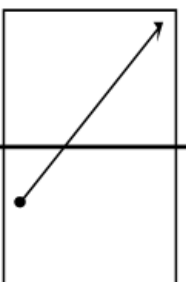
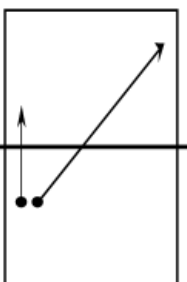
В процессе тренировок необходимо преобразовать накат этапа начальной подготовки и периода начальной специализации в контрудар. Необходимо работать над накатом справа с полулета

5. Совершенствование короткой игры

5.1. Имитация работы ног при короткой игре

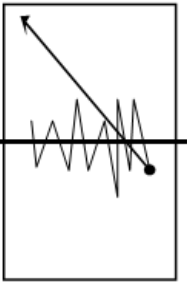
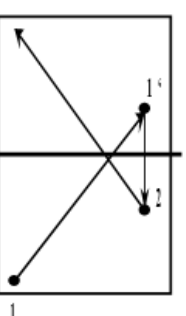
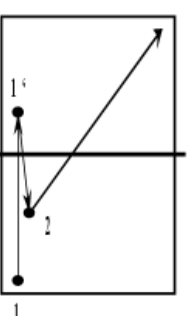
Из исходного положения выполняется прыжок на месте (в стойке, не ломая ее; для спортсменов высокого роста выполняется прыжок с небольшим продвижением вперед) и шаг правой ногой вперед-вправо к сетке. Игровая рука проходит исходное положение перед ударом по мячу. Вернуться в исходное положение.

5.2. Игра с БКМ

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

Все задания выполняются по 3 серии, каждая – 20 ударов

5.3. Игровые комбинации с применением короткой игры

	№ 1 Игра укоротками с <u>обязательным</u> выходом в И.п. после каждого удара.		№ 2 Игра укоротками, после 3–4 укороток – скидка справа. Выполнять поочередно.
	№ 3 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – укоротка 2 – скидка справа Далее – игра в накаты справа.		№ 4 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – укоротка 2 – скидка слева Далее – игра в накаты слева.

6. Изучение элемента «свеча» и удара по свече

Подготовительные упражнения.

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

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

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

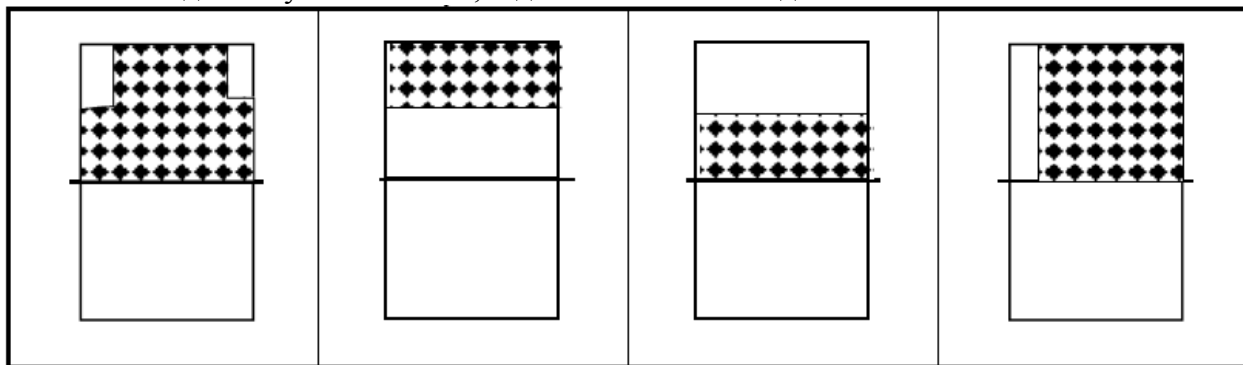
7. Совершенствование точности при выполнении ударов

7.1. Игра с БКМ

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

7.2. Игровые задания

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



7.3. Поддачи с БКМ

На столе располагаются кубики, которые являются мишенью для подающего.

Мяч должен попасть в этот кубик, не обязательно сбивать их.

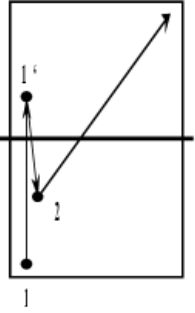
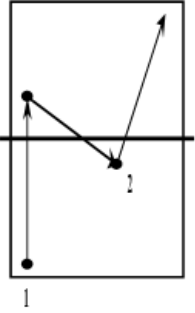
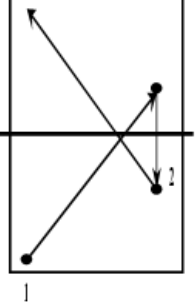
При выполнении подач с боковым вращением можно ставить задачу не сбивать кубик, а огибать его мячом. Это задание будет стимулировать спортсмена на усиление вращения

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

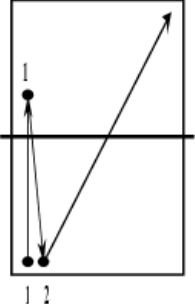
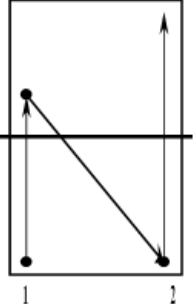
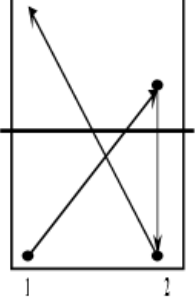
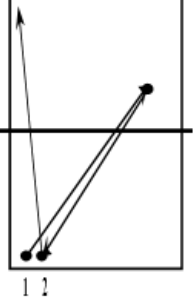
На данном этапе проводится наигрывание тактических комбинаций, преимущественно состоящих из первого и второго хода, исходя из наличия уже изученных элементов.

1. После короткой поддачи с нижним вращением

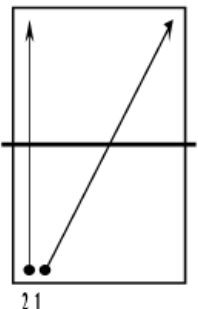
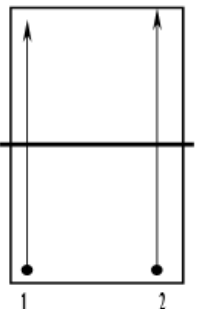
а) Если соперник выполняет короткий прием, выполнять длинную скидку в угол противоположный направлению поддачи.

	№ 1 1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка слева		№ 2 1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка справа
	№ 3 1 – короткая подача с нижним вращением 2 – скидка справа		

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

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

2. После длинной подачи с нижним вращением

	№ 1 1 – быстрая подача 2 – НЛ		№ 2 1 – быстрая подача 2 – НП или ТП
---	---	--	--

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

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

3. Упражнения для совершенствования игры на счет

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

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

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

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

3. Двое против двоих на двух столах.

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

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

5. Игра по правилу четырех ударов.

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

6. Игра с четверками.

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

7. Игра с секундированием и разбором проведенных партий.

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

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

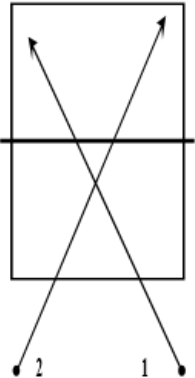
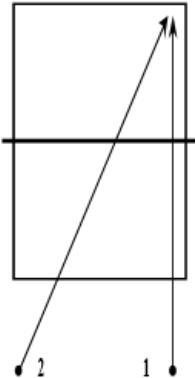
- определить состояние, возможности и замыслы соперника;

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА ЗАЩИТНОГО СТИЛЯ

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

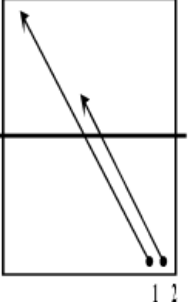
1. Совершенствование длинных перемещений от стола к столу и из угла в угол в средней и дальней зонах

	№ 1		№ 2
	1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка слева по накату и т.д.		1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка слева по накату и т.д.

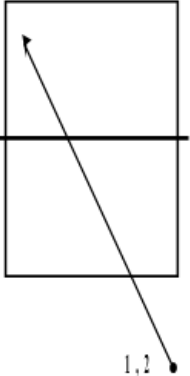
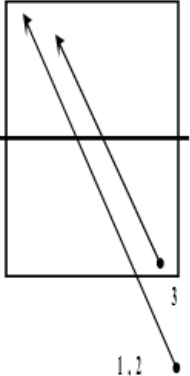
	№ 3 1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по подрезке и т.д.		№ 4 1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка справа по подрезке и т.д.
	№ 5 1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по подрезке 3 – подрезка справа по накату 4 – подрезка справа по подрезке и т.д.		№ 6 1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по подрезке 3 – подрезка справа по подрезке и т.д.

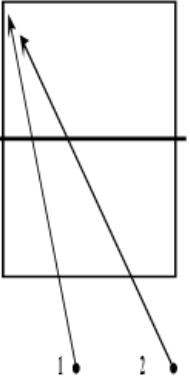
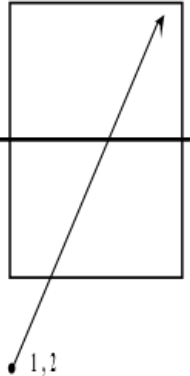
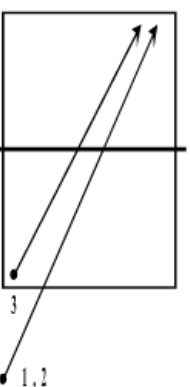
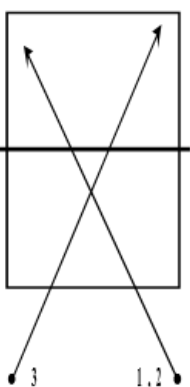
2. Совершенствование игры на столе в подрезки (разнообразить игру по направлениям)

	№ 1 1,4 – подрезка слева 2,3 – подрезка справа и т.д.		№ 2 1,2 – подрезка слева 3,4 – подрезка справа и т.д.
	№ 3 1 – подрезка слева 2 – подрезка справа и т.д.		№ 4 1,2 – подрезка слева 3,4 – подрезка справа 5 – подрезка справа и т.д.

	№ 5 1 – подрезка справа 2 – укоротка справа и т.д.		№ 6 1,3 – подрезка справа 2,4 – укоротка справа и т.д.
---	--	--	--

3.Совершенствование защитной подрезки по накату и топ-спину

	№ 1 1 – подрезка справа против наката 2 – подрезка справа против топ-спина и т.д.		№ 2 1 – подрезка справа про- тив наката 2 – подрезка справа про- тив топ-спина 3 – подрезка справа про- тив подрезки и т.д.
---	---	--	---

	№ 3 1 – подрезка справа против наката 2 – подрезка справа против топ-спина и т.д.		№ 4 1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по топ-спину и т.д.
	№ 5 1 – подрезка слева по накату 2 – подрезка слева по ТП 3 – подрезка справа по накату 4 – подрезка слева по подрезке и т.д.		№ 6 1 – подрезка справа по накату 2 – подрезка справа по топ-спину 3 – подрезка слева по накату и т.д.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе Т–3 минимальное число соревнований – 7 за год: 5 контрольных, 1 отборочное и 1 главное.

Контрольными соревнованиями могут быть:

- первенство ДЮСШ;
- первенство города Нефтекамск среди миникадетов и юниоров;
- первенство Республики Башкортостан среди миникадетов и юниоров;
- Кубок города Нефтекамск;
- Чемпионат г Нефтекамска.;
- Чемпионат Республики Башкортостан;
- первенства ПФО среди миникадетов, кадетов и юниоров. Отборочное соревнование – первенство города Нефтекамск среди кадетов. Главное соревнование – первенство Республики Башкортостан среди кадетов.

Лучшие воспитанники должны участвовать в первенстве Приволжского федерального округа, иметь лицензию ФНТР и получить российский рейтинг

РАЗМИНКА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

На этапе Т–3 разминка перед соревнованиями включает в себя:

1. неигровую разминку;
2. игровую разминку:
 - накат справа по правой диагонали;
 - накат слева по левой (правой) диагонали;
 - накаты справа и слева по левой диагонали;
 - топ-спин справа по левой (правой) диагонали;
 - топ-спин слева по левой диагонали;
 - игру в срезки (произвольно).

РАБОТА ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

На данном этапе обучения перед спортсменом не ставится задача показать высокий результата, зато активно идет выработка стиля игры. Необходимо включать в игру на счет элементы, изучаемые на тренировке, но не доведенные до совершенства. Они не должны быть основными, но 2–3 раза в партии они должны быть использованы. Каждый удачно выполненный подобный элемент должен быть отмечен похвалой тренера и оставлен как бы незамеченным, если он был выполнен неудачно. Это относится в основном к способам приема подач, скидкам, укороткам. Топ-спин справа должен быть более активно использован, так как он является основным элементом игры.

В перерывах между партиями коротко указать на слабые стороны соперника и на наиболее удачные комбинации спортсмена. Наметить дальнейший план действий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА Т–4

ЗАДАЧИ ЭТАПА Т–4

Задачи для нападающих:

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

Задачи для защитников:

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП предусматривает развитие следующих качеств: выносливости, силы, скорости, скоростной выносливости. Последние два качества являются основными. Доля остальных намного меньше, но развитие их обязательно

РАЗМИНКА

Разминка включает в себя:

- бег (см. п. 4)
- передвижения (см. п. 4)
- упражнения для мышц шеи (см. п. 4)
- упражнения для мышц рук (см. п. 4)
- упражнения для мышц туловища (см. п. 4)
- упражнения для мышц ног (см. п. 4)
- разминка кистей рук (особенно, игровой руки) и стоп ног (см. п. 4)
- прыжковые упражнения (см. п. 4)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Всем упражнениям на скорость должны предшествовать упражнения на растяжку тех групп мышц, которые будут нагружаться.

Упражнения для развития скорости:

- перемещения в трехметровой зоне;
- перемещение в трехметровом квадрате (перемещение необходимо выполнять лицом в одну сторону приставным шагом или прыжками, опор касаться только игровой рукой);
- прыжки через скакалку;
- прыжки через скакалку, одновременно перемещаясь приставным шагом в трехметровой зоне.
- ускорения на расстояния 10, 20 м.

Упражнения выполняются по 10–15 сек с перерывом 45 сек – 1 мин по круговой тренировке.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к скоростным качествам спортсмена. Учитывая, что спортсмены Т–5 начинают играть встречи из 7 партий, спортсменам необходима скоростная выносливость. В течение 7 партий теннисисты должны сохранять высокий постоянный уровень скорости. Если нужно тренировать скоростную выносливость, то все вышеперечисленные упражнения следует выполнять в другом режиме: по 30–45 сек с перерывом 30–45 сек.

Темп стараться выдерживать до конца выполнения упражнения. К этим упражнениям можно добавить перемещение приставным шагом в 10 метровой зоне, двойные прыжки на скакалке

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

К ОФП на развитие силы относятся:

- укрепление плечевого пояса с помощью гантелей, резинового бинта (см. п. 4)
- упражнения на укрепление мышц ног (см. п. 4)

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Используются прыжки через скакалку в течение 10 – 15 мин в среднем темпе, непрерывно.

ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ

Упражнения для развития гибкости (см. п. 4)

Рекомендуемый объем двигательной деятельности (суммарно в неделю):

- прыжки со скакалкой 2200–2400 раз;
- подтягивания 90–100 раз;
- отжимания 230–250 раз – юноши, 140–150 – девушки;

- пресс (поднимание туловища) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
- пресс (поднимание прямых ног из положения лежа) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
- приседания на двух ногах 250–270 – юноши, 200–220 – девушки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

К этому виду подготовки относятся все виды перемещений у стола, максимально приближенные к игровой ситуации:

- общие перемещения;
- «зеркальные» передвижения;
- игра в паре – подача по левой диагонали;
- перемещения в 3 м зоне (бегом, приставным, скрестным шагом);
- перемещения со сменой направления.

Перемещения выполняются двумя способами:

- на время (10 – 15 сек) в максимальном темпе;
 - 10 перемещений – засекается время.
1. Перемещения нападающего (см. п. 5)
 2. Перемещения игрока защитного стиля (см. п. 5)

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ

К специальным физическим упражнениям относится имитация технических приемов с утяжелителем (ракетка с металлическим утяжелителем) или с резиновым бинтом. Имитация выполняется медленно, технически правильно. СФП для развития быстроты ударных движений:

- имитация ударов с многократным повторением;
- имитация ударов с отягощением (гантелька, гирька, экспандер);
- удары по высокому мячу.

Дополнительно можно использовать игру мячом 38 мм.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА МЯЧА

Используют следующие задания:

- игра об свою половину;
- игра откидкой с самим собой;
- свечка «бумеранг».

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА НАПАДАЮЩЕГО СТИЛЯ

1. Изучение новых элементов

1.1. Завершающий удар справа по топ-спину

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

1.2. Перекрут справа (ТП по ТП)

а) Подготовительные упражнения.

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

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

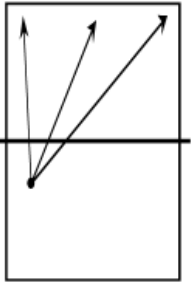
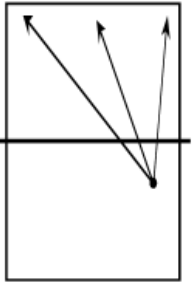
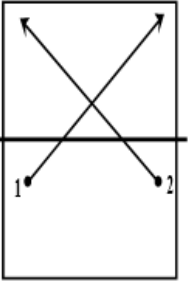
б) Перекрут.

Из средней зоны оба спортсмена выполняют топ-спин справа.

	№ 1 ТП в средней зоне		№ 2 ТП в средней зоне из двух точек
--	--	--	--

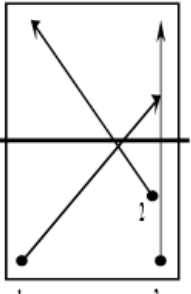
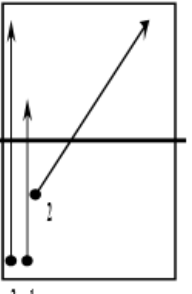
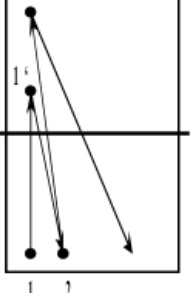
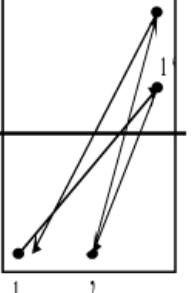
1.3. Длинная срезка

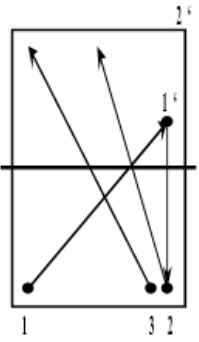
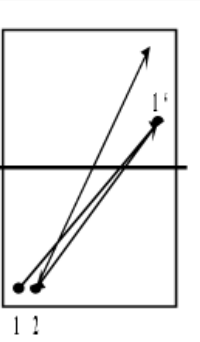
а) Игра с БКМ.

	№ 1 1 – срезка слева в разных направлениях		№ 2 1 – срезка справа в разных направлениях
	№ 3 1 – срезка слева 2 – срезка справа		

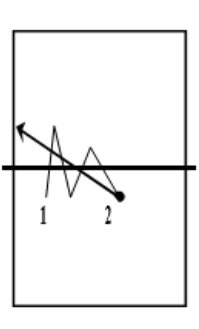
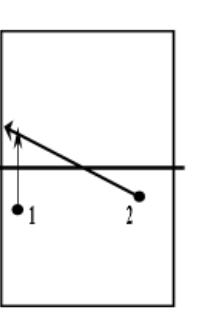
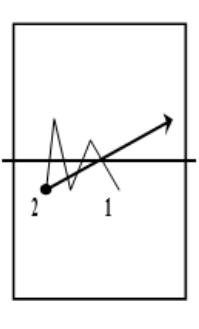
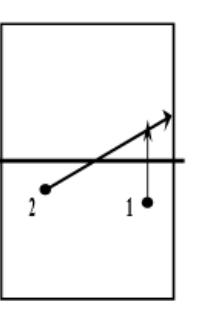
Важную роль в этих заданиях играет правильная работа ног. Перед выполнением основного задания рекомендуется выполнить имитацию подхода к мячу ногами и правильную постановку руки.

б) Игровые задания

	№ 1 1 – короткая подача с нижним вращением 2 – длинная срезка 2' – ТП или накат 3 – прием ТП или ТП по накату		№ 2 1 – короткая подача с нижним вращением 2 – длинная срезка 2' – накат слева против подрезки 3 – НЛ
	№ 3 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТП 2' – прием ТП		№ 4 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТП 2' – прием накатом

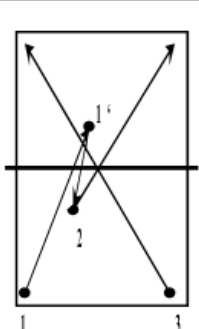
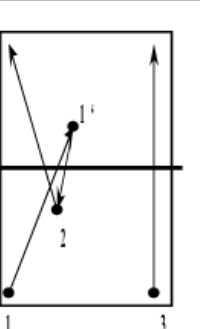
	№ 5 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТП против подрезки 2' – удар справа		№ 6 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – прием длинной срезкой 2 – ТЛ против подрезки
---	--	--	---

2. Совершенствование короткой игры

	№ 1 1 – несколько произвольных укороток 2 – косая укоротка справа		№ 2 1 – укоротка слева 2 – косая укоротка справа
	№ 3 1 – несколько произвольных укороток 2 – косая укоротка слева		№ 4 1 – укоротка справа 2 – косая укоротка слева

2.2. С применением укоротки и скидки после укоротки

а) Скидка слева из центра

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

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

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

2.3. Скидка после подачи с боковым вращением

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

3.Повышение стабильности игровых комбинаций

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

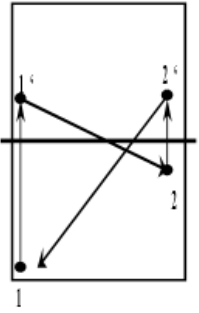
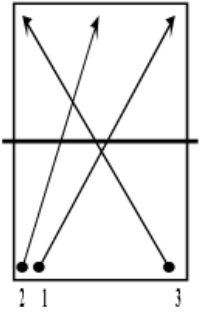
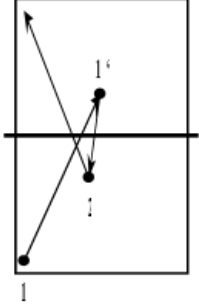
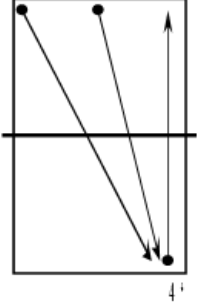
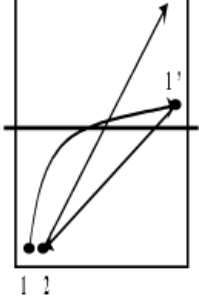
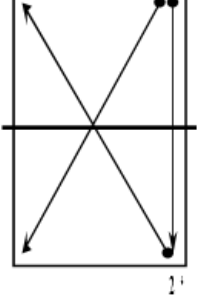
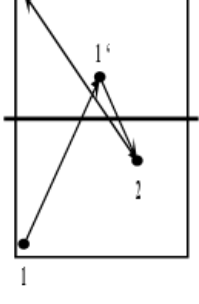
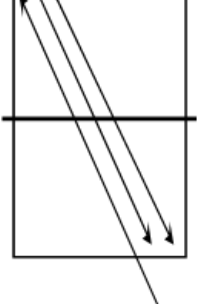
	№ 1 1 – два НП 2 – два ТП 3 – НЛ, ТЛ и т.д.		№ 2 1,2 – НП 3,4 – ТП и т.д.		№ 3 1 – НЛ, ТЛ 2,3,4 – НП, ТП и т.д.
--	--	--	---	--	---

Выполнять серии по 15–20 ударов.

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

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

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

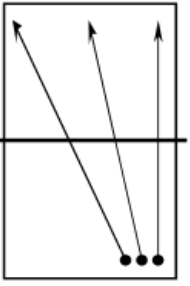
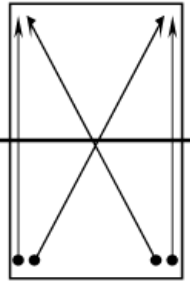
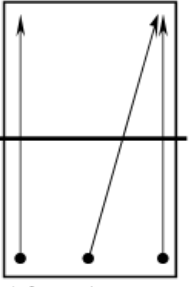
	№ 1 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – косая срезка 2 – укоротка справа 2' – скидка слева		продолжение 1,2 – НЛ или ТЛ 3 – ТП Добиваться серий 6–9 ударов.
	№ 2 1 – короткая подача с нижним вращением 1' – укоротка 2 – скидка слева		продолжение 1,3 – ТП 2,4 – НП 4' – завершающий удар
	№ 3 1 –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

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

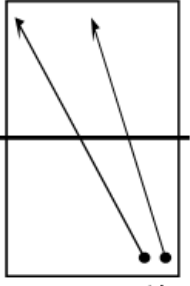
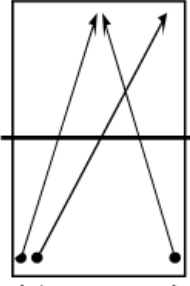
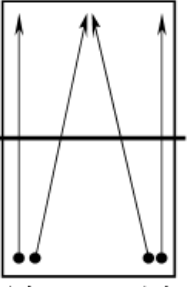
4.Разнообразить игру по направлениям

В этой части важным является умение выполнять все уже изученные технические элементы по прямым и в корпус. При выполнении ударов в корпус следует обратить внимание на то, что прежде, чем нанести его необходимо увидеть направление движения соперника

4.1 Игра по прямым

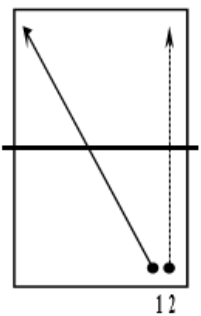
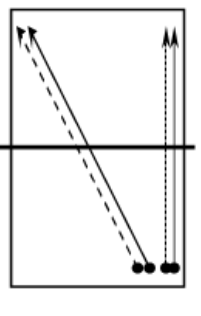
	№ 1 1 – НП 2 – ТП и т.д.		№ 2 1 – НП 2 – ТП 3 – НЛ 4 – ТЛ и т.д.
	№ 3 1,2,3,4 – ТП и т.д.		№ 4 1 – ТП 2 – НП 3 – ТП 4,5 – НЛ 6 – ТЛ и т.д.
	№ 5 1,2,3 – ТП 4 – НЛ 5 – ТЛ и т.д.		№ 6 1,2,3 – ТП 4 – НЛ и т.д.

4.2. Игра в корпус

	№ 1 1 – несколько ТП 2 – ТП (в корпус) и т.д.		№ 2 1 – 2–3 НЛ 2 – НЛ 3 – ТП и т.д.
	№ 3 1 – 2–3 НЛ 2 – НЛ 2 – 2–3 ТП 4 – ТП	№ 4 Один спортсмен играет произвольно по всему столу, другой – все удары наносит в корпус. Это же упражнение можно выполнять в серии упражнений на реакцию.	

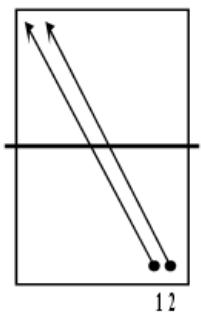
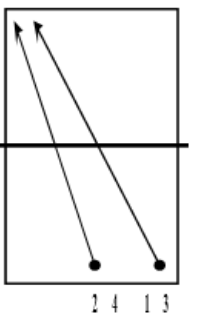
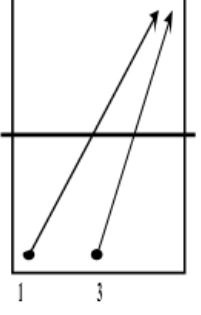
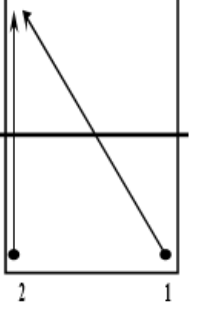
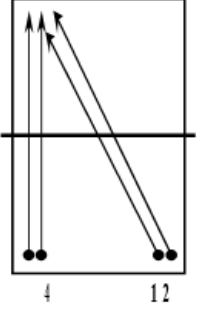
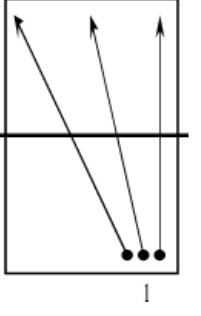
5.Задания на реакцию

На этом этапе необходимо включать простые упражнения на развитие реакции.

	№ 1 1 – 2–3 ТП 2 – ТП		№ 2 ТП в два угла На реакцию – повторный ТП в тот же угол.
---	--	--	---

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

6.Продолжать развитие скорости

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

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА ЗАЩИТНОГО СТИЛЯ

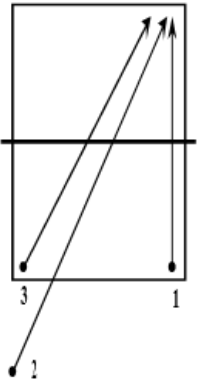
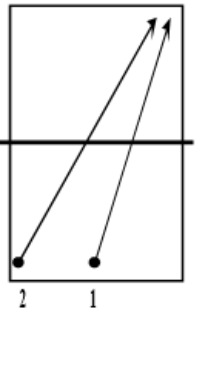
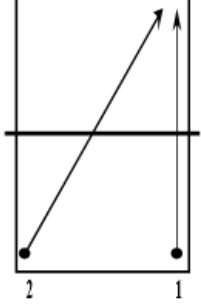
1. Изучение новых элементов

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

	№ 1 1 – защитная подрезка слева по топ-спину 2 – подставка по топ-спину		№ 2 1 – подставка справа по топ-спину 2 – подставка слева по топ-спину
	№ 3 1 – НП 2 – ТП 3 – подставка слева по топ-спину		№ 4 1 – защитная подрезка справа по ТП 2 – подставка слева по топ-спину

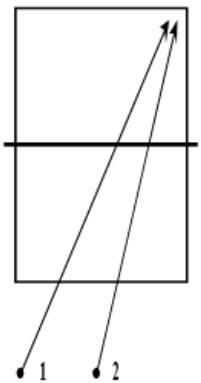
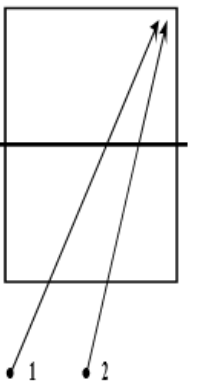
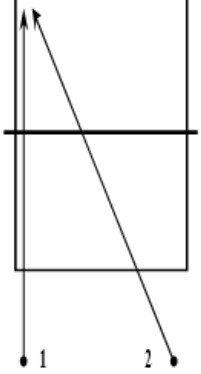
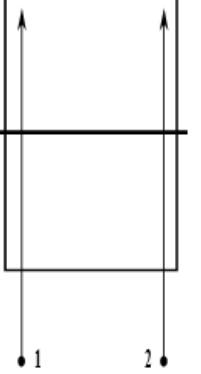
1.2. Изучение атакующего удара слева

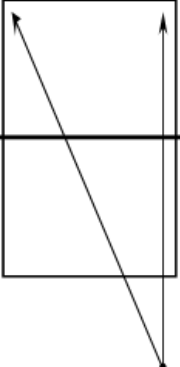
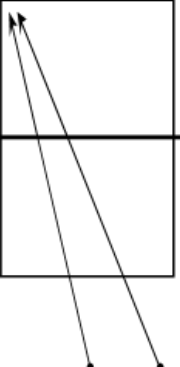
	№ 1 1 – подрезка на столе 2 – удар или накат слева (по выбранному мячу)		№ 2 Накат слева по защитной подрезке с периодическим усилением.
--	--	--	--

	№ 3 1 – подрезка 2 – защитная подрезка 3 – НЛ по подрезке		№ 4 1 – два ТП 2 – НЛ по накату
	№ 5 1 – два ТП 2 – НЛ по накату с усилением		

2.Совершенствование защитных подрезок по накатам и топ-спинам

Добиваться стабильного попадания защитных подрезок в простых заданиях

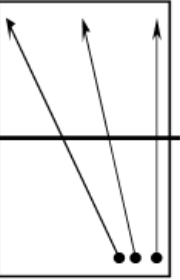
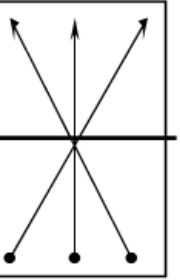
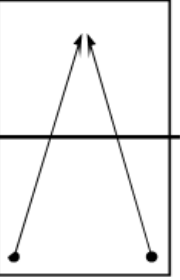
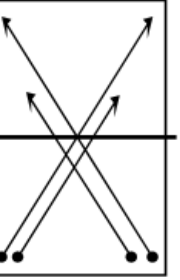
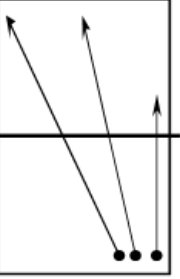
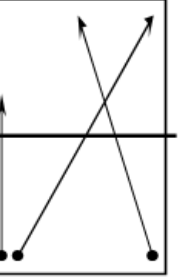
	№ 1 1, 2 – защитная подрезка слева по накатам или топ-спинам и т.д.		№ 2 1 – защитная подрезка слева по накату 2 – защитная подрезка слева по топ-спину и т.д.
	№ 3 1 – защитная подрезка слева по накату или топ-спину 2 – защитная подрезка справа по накату или топ-спину и т.д.		№ 4 1 – защитная подрезка слева по накату или топ-спину 2 – защитная подрезка справа по накату или топ-спину и т.д.

	№ 5 Защитная подрезка справа по накату или топ-спину в два угла.		№ 6 Защитная подрезка справа по накату или топ-спину из двух точек.
---	--	--	---

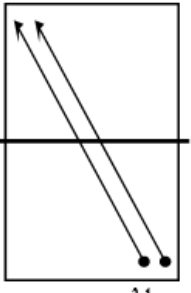
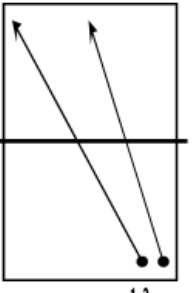
Попадать 8–10 ударов в серию. Вращение топ-спина и скорость – средние

3. Совершенствование подрезок на столе

3.1. Изменение направления и длины подрезки

 3 1 1	№ 1 1,2,3 – подрезка справа и т.д.	 3 1	№ 2 1 – подрезка справа 2 – подрезка слева 3 – подрезка справа и т.д.
 1	№ 3 1 – подрезка справа 2 – подрезка слева и т.д.	 1 4 2 1	№ 4 1 – срезка справа 2 – укоротка справа 3 – срезка слева 4 – укоротка слева и т.д.
 2 1 3	№ 5 1 – подрезка справа 2 – подрезка справа 3 – укоротка справа и т.д.	 1 1	№ 6 1 – подрезка слева 2 – укоротка слева 3 – подрезка справа и т.д.

3.2. Изменение силы вращения подрезки. Изучение запила

	№ 1 1 – 2–3 обычных под- резки 2 – запил и т.д.		№ 2 1 – 2–3 обычных под- резки 2 – запил и т.д.
---	---	--	---

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе Т–4 минимальное число соревнований – 8 за год: 6 контрольных, 1 отборочное и 1 главное.

Контрольными соревнованиями могут быть:

- первенство ДЮСШ;
- первенство города Нефтекамск среди миникадетов и юниоров;
- первенство Республики Башкортостан среди миникадетов и юниоров;
- Кубок города Нефтекамск;
- Чемпионат г Нефтекамска.;
- Чемпионат Республики Башкортостан;
- первенства ПФО среди миникадетов, кадетов и юниоров. Отборочное соревнование –

первенство города Нефтекамск среди кадетов. Главное соревнование – первенство Республики Башкортостан среди кадетов.

Лучшие воспитанники должны участвовать в первенстве Приволжского федерального округа, иметь лицензию ФНТР и получить российский рейтинг

Для подготовки к первенству ПФО и финалу первенства России проводятся тренировочные сборы.

РАБОТА ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

На этапе Т–4 продолжается выработка игрового стиля. Во время игры на счет тренер должен побуждать спортсменов к активным действиям. Спортсмен должен выбирать наиболее активные технические элементы, возможные в данной ситуации. Подобные действия должны одобряться тренером.

Кроме того, большее количество времени по сравнению с прошлым годом тренер должен уделять анализу тактических комбинаций.

Спортсмен должен осознанно подходить к розыгрышу одного очка, партии.

Должен учиться видеть замыслы соперника.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА Т–5

ЗАДАЧИ ЭТАПА Т–5

Задачи этапа Т–5:

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП предусматривает развитие следующих качеств: выносливости, силы, скорости, скоростной выносливости. Последние два качества являются основными. Доля остальных намного меньше, но развитие их обязательно

РАЗМИНКА

Разминка включает в себя:

- бег (см. п. 4)
- передвижения (см. п. 4)
- упражнения для мышц шеи (см. п. 4)
- упражнения для мышц рук (см. п. 4)
- упражнения для мышц туловища (см. п. 4)
- упражнения для мышц ног (см. п. 4)
- разминка кистей рук (особенно, игровой руки) и стоп ног (см. п. 4)
- прыжковые упражнения (см. п. 4)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Всем упражнениям на скорость должны предшествовать упражнения на растяжку тех групп мышц, которые будут нагружаться.

Упражнения для развития скорости:

- перемещения в трехметровой зоне;
- перемещение в трехметровом квадрате (перемещение необходимо выполнять лицом в одну сторону приставным шагом или прыжками, опор касаться только игровой рукой);
 - прыжки через скакалку;
 - прыжки через скакалку, одновременно перемещаясь приставным шагом в трехметровой зоне.
- ускорения на расстояния 10, 20 м.

Упражнения выполняются по 10–15 сек с перерывом 45 сек – 1 мин по круговой тренировке.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к скоростным качествам спортсмена. Учитывая, что спортсмены Т–5 начинают играть встречи из 7 партий, спортсменам необходима скоростная выносливость. В течение 7 партий теннисисты должны сохранять высокий постоянный уровень скорости. Если нужно тренировать скоростную выносливость, то все вышеперечисленные упражнения следует выполнять в другом режиме: по 30–45 сек с перерывом 30–45 сек.

Темп стараться выдерживать до конца выполнения упражнения. К этим упражнениям можно добавить перемещение приставным шагом в 10 метровой зоне, двойные прыжки на скакалке.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

К ОФП на развитие силы относятся:

- укрепление плечевого пояса с помощью гантелей, резинового бинта(см. п. 4)
- упражнения на укрепление мышц ног (см. п. 4)

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Используются прыжки через скакалку в течение 10 – 15 мин в среднем темпе, непрерывно.

ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ

Упражнения для развития гибкости (см. п. 4)

Рекомендуемый объем двигательной деятельности (суммарно в неделю):

- прыжки со скакалкой 2200–2400 раз;
- подтягивания 90–100 раз;
- отжимания 230–250 раз – юноши, 140–150 – девушки;
- пресс (поднимание туловища) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
- пресс (поднимание прямых ног из положения лежа) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
- приседания на двух ногах 250–270 – юноши, 200–220 – девушки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

К этому виду подготовки относятся все виды перемещений у стола, максимально приближенные к игровой ситуации:

- общие перемещения;
- «зеркальные» передвижения;
- игра в паре – подача по левой диагонали;
- перемещения в 3 м зоне (бегом, приставным, скрестным шагом);
- перемещения со сменой направления.

Перемещения выполняются двумя способами:

- на время (10 – 15 сек) в максимальном темпе;
- 10 перемещений – засекается время.

1. Перемещения нападающего (см. п. 5)

2. Перемещения игрока защитного стиля (см. п. 5)

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ

К специальным физическим упражнениям относится имитация технических приемов с утяжелителем (ракетка с металлическим утяжелителем) или с резиновым бинтом. Имитация выполняется медленно, технически правильно. СФП для развития быстроты ударных движений:

- имитация ударов с многократным повторением;

- имитация ударов с отягощением (гантелька, гирька, экспандер);
- удары по высокому мячу.

Дополнительно можно использовать игру мячом 38 мм.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА МЯЧА

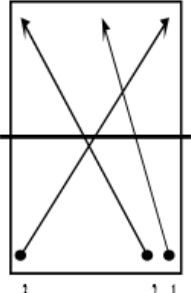
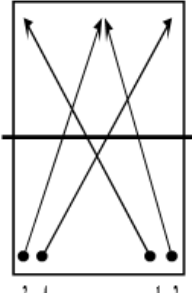
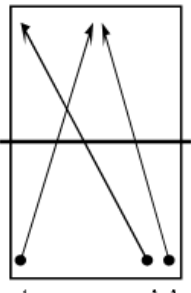
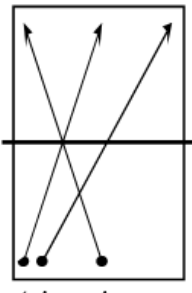
Используют следующие задания:

- игра об свою половину;
- игра откидкой с самим собой;
- свечка «бумеранг».

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА НАПАДАЮЩЕГО СТИЛЯ

1.Отработка многоходовых комбинаций с большим количеством перемещений и разворотов

1.1.Комбинации с игрой через центр стола

	№ 1 1 – два ТП 2 – два ТП 3 – два ТЛ серия 6 ударов		№ 2 1 – два ТП 2 – один ТП 3 – один ТЛ 4 – два ТЛ серия 6 ударов
	№ 3 1 – два ТЛ 2 – два ТП 3 – один ТП серия 5 ударов		№ 4 1 – два ТЛ 2 – один ТЛ 3 – два ТП серия 5 ударов

Добиваться выполнения 3 – 5 серий без потери мяча

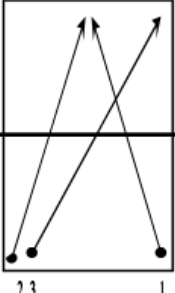
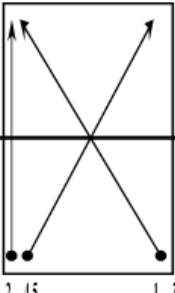
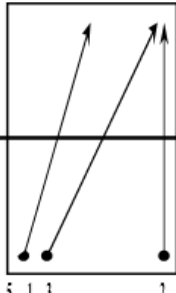
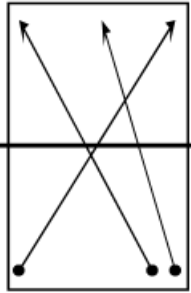
1.2.Комбинации с игрой по прямым

	№ 1 Все по два ТП		№ 2 1 – два ТП 2 – два ТП 3 – два ТП 4 – два ТЛ
	№ 3 1 – два ТП 2 – один ТП 3 – два ТЛ 4 – один ТЛ		№ 4 1 – два ТЛ 2 – два ТП 3 – два ТП

	№ 5 Все по два ТЛ		№ 6 1 – два ТЛ 2 – два ТЛ 3 – два ТП
	№ 7 1 – один ТП 2 – один ТП 3 – один ТЛ 4 – один ТЛ Первая серия 4 ударов. В следующей серии по два топ-спина, в следующей – по 3 и т.д.		

Добиваться выполнения 3 – 5 серий без потери мяча.

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

	№ 1 1 – два ТЛ 2 – один ТЛ 3 – один ТП		№ 2 1 – ТП 2 – ТП 3 – ТЛ 4 – ТП
	№ 3 1 – ТП 2 – ТЛ 3 – ТП 2 – ТЛ 5 – ТП		№ 4 1,3 – ТЛ 2,4 – ТП 2 – один ТЛ 5 – ТП
	№ 5 1 – ТП 2 – ТП 3 – ТП		

2. Упражнения на реакцию с учетом отрабатываемых технических комбинаций

	№ 1 1 – 1–3 ТП 2 – неожиданный удар 3 – ТП		№ 2 1 – 1–3 ТП 2 – 1–3 ТП 3 – 1–3 ТП произвольный перевод любого удара
	№ 3 1 – ТЛ 2 – ТП повторить несколько раз 3 – перевод любым уда- ром		№ 4 1 – 1–3 ТП 1' – перевод 2 – 1–3 ТП 2' – перевод 3 – 1–3 ТЛ 3' – перевод к 1
	№ 5 1' – серия ТП 1 – произвольный пере- вод		№ 6 1 – ТП в три точки 1' – перевод в левый угол после любого удара

3. Развитие скорости игры

Задания выполняются в ближней зоне в максимальном темпе.

	№ 1 1,3,5 – ТП или НП 2,4,6 – НЛ или ТЛ		№ 2 1,2,4 – НП или ТП 3 – ТЛ или контрудар слева
--	--	--	---

	№ 3 1 – ТЛ 2 – НЛ 3 – два ТП		№ 4 1,2 – серия ТП 1' – случайный перевод 3 – контрудар слева
	№ 5 1 – ТЛ 2 – контрудар слева 3 – ТП 4 – контрудар справа		

4.Совершенствование вращения по топ-спину справа

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

	№ 1 ТП в средней зоне Серии по 8 – 10 ТП.		№ 2 Один спортсмен выполняет ТП в средней зоне, другой – в ближней. Серии по 8 – 10 ТП.
	№ 3 Оба спортсмена выполняют ТП в ближней зоне. Серии по 5 – 6 ТП.		№ 4 1,2,3 – ТП 3' – ТП (перекрут) в любую точку стола

5.Совершенствование короткой игры (срезки, скидки)

	№ 1 1 – 2–4 короткие срезки по всему столу 2 – длинная срезка влево 2' – ТЛ 3 – подставка 3' – ТП в угол 4 – перекрыты (ТП в ближней зоне)		№ 2 1 – 2–4 короткие срезки по всему столу 2 – скидка 2' – ТП 3 – подставка 3' – ТЛ 4 – перекрыты
	№ 3 1 – скидка по подаче с нижним вращением 2 – ТП 3 – ТП		№ 4 отработка косой срезки по подаче с нижним вращением
	№ 5 Один спортсмен выполняет короткие срезки по всему столу. Второй играет точно в три точки (вправо, в центр, влево). Следить за выходом в стойку после каждого удара и готовностью к атаке.		

Продолжение розыгрыша очка строится с учетом отрабатываемых комбинаций

6. Совершенствование подач и разнообразного их приема

Требования к выполнению быстрых длинных подач:

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

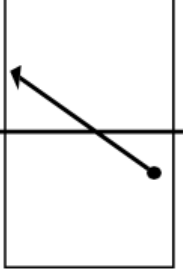
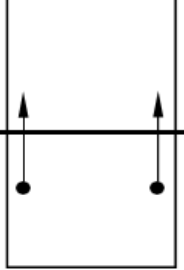
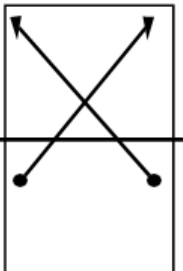
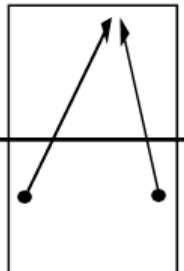
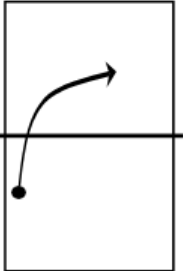
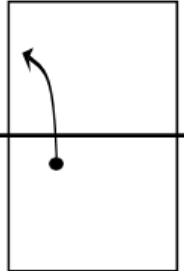
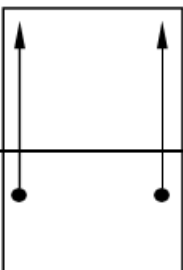
Требования к выполнению подач с нижним вращением:

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

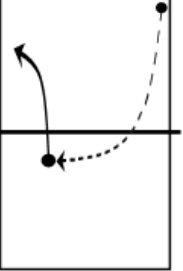
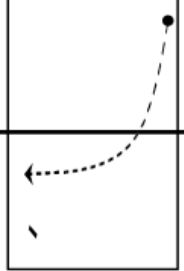
Требования к выполнению подач с боковым вращением:

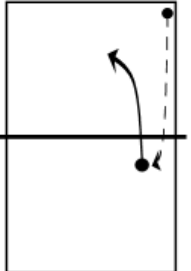
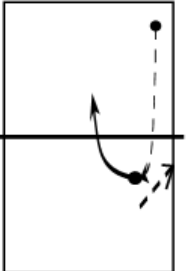
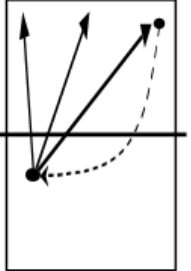
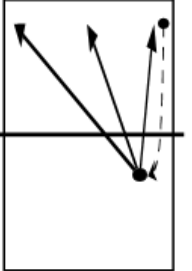
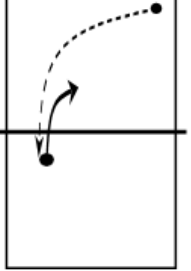
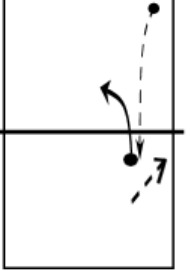
- выполнять короткий замах;
- увеличивать силу вращения.

6.1. Прием подач с нижним вращением

	Косой прием		Короткий прием
	Длинная глубокая срезка		Длинная срезка в корпус
	Прием подачи с приданием мячу нижнебокового вращения		Прием подачи с приданием мячу нижнебокового вращения
	Длинная срезка по прямым		

6.2. Прием подач с боковым вращением

	Прием справа с боковым вращением		Прием слева с боковым вращением
---	----------------------------------	--	---------------------------------

	Прием справа с боковым вращением		Прием справа с боковым вращением
	Прием подачи скидкой слева		Прием подачи скидкой справа
	Прием слева с боковым вращением		Прием справа с боковым вращением

6.3. Совершенствование точности при длинных и коротких подачах

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

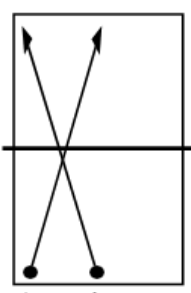
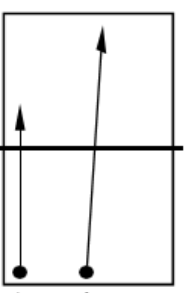
7. Увеличение количества тактических комбинаций

Увеличение количества тактических комбинаций связано:

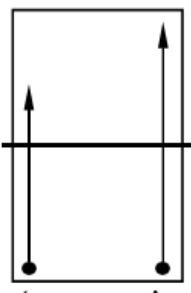
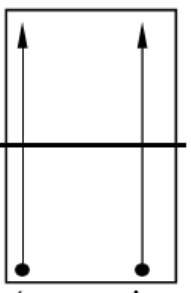
- с совершенствованием ударов по прямым, в корпус;
- с точностью попадания в углы;
- с увеличением количества технических приемов;
- с увеличением надежности выполнения технических приемов.

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

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

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

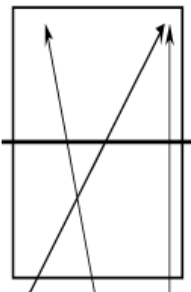
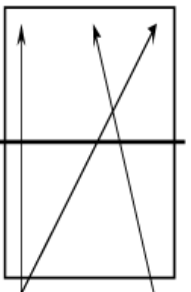
Спортсмену, плохо перемещающемуся в левый угол, подаются две разные подачи с разным продолжением, но с учетом его слабой стороны:

	№ 1 1 – боковая подача слева 2 – ТП в левый угол		№ 2 1 – быстрая длинная подача 2 – ТП в левый угол
---	--	--	--

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКА ЗАЩИТНОГО СТИЛЯ

1. Сочетание защитных и остроатакующих ударов

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

	№ 1 1, 2 – подрезка слева 3 – ТП (по ТП)		№ 2 1, 2 – подрезка слева 3 – ТП (по ТП)
---	--	--	--

	№ 3 1, 2 – подрезка слева 3 – удар (по ТП)		№ 4 1 – косая срезка справа 2 – ТП или удар справа по ТП
	№ 5 1 – длинная подрезка слева 2 – удар слева 3 – ТП или удар		№ 6 1 – длинная подрезка слева 2 – удар слева 3 – удар или ТП

2.Разнообразие технических приемов при игре шипами слева

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

3.Совершенствование атакующих ударов: чередование вращения и плоских ударов

	№ 1 1 – 2–3 ТП из средней зоны 2 – ТП или удар		№ 2 1 – чередование ТП и НП 2 – завершающий удар
	№ 3 1,2,3,4 – НП или ТП 5,6 – НЛ		№ 4 1,3,5 – НЛ 2,4,6 – ТП
	№ 5 1,3 – ТП 2,4 – подставка-укоротка шипами		№ 6 1 – ТП 2 – подставка шипами

4. Развитие скорости

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

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

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе Т–5 минимальное число соревнований – 9 за год: 6 контрольных, 2 отборочных и 1 главное.

Контрольными соревнованиями могут быть:

- первенство города Нефтекамск среди миникадетов и юниоров;
- первенство Республики Башкортостан среди миникадетов и юниоров;
- Кубок города Нефтекамск;
- Чемпионат г Нефтекамска.;
- Чемпионат Республики Башкортостан;
- первенства ПФО среди миникадетов, кадетов и юниоров.

Отборочное соревнование – первенство города Нефтекамск среди кадетов. Главное соревнование – первенство Республики Башкортостан среди кадетов.

Лучшие воспитанники должны участвовать в первенстве Приволжского федерального округа, иметь лицензию ФНТР и получить российский рейтинг

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки разработаны с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние 1 – незначительное влияние.

Результатом реализации Программы на этапе НП является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Выполнение данных требований дает основание для перевода лица, проходящего

спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тестирование по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

1 – Спортивные результаты

Получить спортивный разряд по настольному теннису

2- Тестирование по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8с)

	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
----------------------	--	--

Обязательная техническая программа

1) Имитация передвижений

Правильно выполнить имитацию передвижения: короткое перемещение влево- вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу, перемещение при игре из двух углов.

2)Подачи

Подать подачу накатою слева из левого угла в левый угол, подачу слева с нижним вращением, подачу справа с нижним вращением.

3)Треугольник накатою (при игре с тренером)

4)Треугольник срезками (при игре с тренером)

Примечания:

1. Во всех тестах возможно не более трех попыток.

2. Необходимо держать правильно ракетку и играть в стойке теннисиста во время тренировочных заданий у стола.

3. Необходимо вращать мяч при срезке, подаче справа и слева с нижним вращением.

4. Оценка уровня технической подготовленности по каждому тесту:

№ теста	Уровень технической подготовленности			
	ниже среднего 2	средний 3	хороший 4	отличный 5
1	экспертная оценка экзаменационной комиссии			
2	0–2 из 9	3–5 из 9	6–8 из 9	9 из 9
3	9 и <	10-14	15-19	20 и >
4	9 и <	10-14	15-19	20 и >

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНОЙ ЭКЗАМЕН

Контрольно-переводной экзамен (в форме сдачи тестов по физической подготовке) является обязательным для всех лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольно-переводной экзамен проходит один раз в год, как правило, в мае.

Тесты по физической подготовке одинаковы для лиц, проходящих спортивную подготовку. Возраст спортсмена определяется его годом рождения, то есть как год сдачи норматива минус год рождения.

Уровень физической подготовленности определяется по тестам. За каждый тест начисляются баллы (от 0 до 20). В зависимости от возраста и пола учащихся выставляется оценка уровня физической подготовленности: ниже среднего, среднее, хорошее, отличное. Уровень подготовленности «ниже среднего» означает, что экзамен не сдан.

Перед тестированием проводится разминка. За каждый тест спортсмену начисляются баллы от 1 до 20 (см. табл.).

Баллы за тесты ОФП и СФП

Кол-во баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
0	15 и <	10,1 и >	1 и <	14 и <	34 и <	89 и <	16 и <
1	16	9.9-10.0	2-3	15-19	35-37	90-96	17-22
2	17	9.7-9.8	4-5	20-22	38-40	97-103	23-25

3	18	9.5-9.6	6-7	23-25	41-43	104-110	26-27
4	19	9.3-9.4	8-9	26-28	44-46	111-117	28-29
5	20	9.1-9.2	10-11	29-31	47-49	118-124	30-31
6	21	8.9-9.0	12-13	32-34	50-52	125-131	32-33
7	22	8.7-8.8	14-15	35	53-55	132-138	34-35
8	23	8.5-8.6	16-17	36	56-58	139-145	36-37
9	24	8.3-8.4	18-19	37	59-61	146-152	38-39
10	25	8.1-8.2	20-21	38	62-64	153-159	40-41
11	26	7.9-8.0	22-23	39	65-67	160-166	42-43
12	27	7.7-7.8	24-25	40	68-70	167-173	44-45
13	28	7.5-7.6	26-27	41	71-73	174-180	46-47
14	29	7.3-7.4	28-29	42	74-76	181-187	48-49
15	30	7.2	30-31	43	77-79	188-194	50-51
16	31	7.1	32-33	44	80-82	195-201	52-53
17	32	7.0	34-35	45	83-85	202-208	54-55
18	33	6.9	36-37	46	86-88	209-215	56-57
19	34	6.8	38-39	47	89-91	216-222	58-59
20	35 и >	6.7 и <	40 и >	48 и >	92 и >	223 и >	60 и >

1 тест – Перемещение в квадрате

Перемещение в 3-метровом квадрате. По сигналу спортсмен начинает приставным шагом перемещаться по восьмерке, касаясь игровой рукой. Считается количество касаний за 45 сек.

2 тест – Челночный бег 3х10 м

Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. В забеге принимают участие 2 спортсмена. Из положения высокого старта, по команде «марш» спортсмен пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5 см), затем поворачивается кругом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

3 тест – Отжимания

Исходное положение – упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. По сигналу спортсмен начинает отжимания. Считается количество отжиманий за 45 сек.

4 тест – Пресс

Исходное положение – лежа на спине (на коврик), пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение «сидя». При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 30 сек. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

5 тест – Одинарные прыжки со скакалкой

По сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считается количество одиночных прыжков (1 оборот скакалки при одном подскоке) за 30 сек.

6 тест – Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется с линии прыжка толчком двух ног с приземлением на две ноги. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности (см).

7 тест – Прыжки через скамейку

Прыжки выполняются через гимнастическую скамейку. Считается количество прыжков за 30 сек.

Все баллы суммируются и по следующим табл. определяется итоговая оценка спортсмена по ОФП и СФП.

Определение уровня физической подготовленности юношей (по сумме набранных баллов)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности			
	ниже среднего	средний	хороший	отличный
10	24 и менее	25-34	35-49	50 и более
11	39 и менее	40-49	50-64	65 и более
12	49 и менее	50-64	65-79	80 и более
13	59 и менее	60-79	80-94	95 и более
14	69 и менее	70-89	90-104	105 и более
15	84 и менее	85-104	105-119	120 и более
16	94 и менее	95-114	115-129	130 и более
17	104 и менее	105-124	125-139	140 и более
18 и старше	114 и менее	115-134	135-149	150 и более

Определение уровня физической подготовленности девушек (по сумме набранных баллов)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности			
	ниже среднего	средний	хороший	отличный
10	14 и менее	15-29	30-39	40 и более
11	24 и менее	25-39	40-49	50 и более
12	34 и менее	35-49	50-59	60 и более
13	44 и менее	45-59	60-69	70 и более
14	54 и менее	55-69	70-79	80 и более
15	64 и менее	65-84	85-94	95 и более
16	74 и менее	75-94	95-104	105 и более
17	84 и менее	85-104	105-114	115 и более
18 и старше	94 и менее	95-114	115-124	125 и более

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень информационного обеспечения включает в себя список литературы (33 источника), перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса и перечень интернетресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 184 с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 256 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 175 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2020. – 224 с.
5. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Издательство Эксмо, 2019. – 448 с.
6. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2019. – 259 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 2020. 127 с.
8. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2019. – 224 с.
9. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2019. – 301 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2020. – 512 с.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 2021. – 192 с.
12. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 159 с.
13. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2020. – 216 с.
14. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: «Питер», 2020. – 512 с.
15. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб: «Питер», 2020. – 288 с.
16. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. – 486 с.
17. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2020. – 192 с.
18. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 392 с.
19. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Published by the International Tennis Federation, 2020. Printed in Canada.
20. Легенды отечественного настольного тенниса. – М.: Изд-во «УП Принт», 2020. – 256 с.
21. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2019. – 204 с.
22. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэня. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 320 с.
23. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2019. – 144 с.
24. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Комитет по физической культуре и спорту, 2020. – 60 с.
25. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 2021. – 47 с.

26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2020. – 864 с.
27. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 175 с.
28. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Л., 2019. – 76 с.
29. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 412 с.
30. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 528 с.
31. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 335 с.
32. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 157 с.
33. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: ВистаСпорт, 2021. – 272 с.

2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://ttfr.ru> – Федерация настольного тенниса России
3. <http://ittf.com> – International Table Tennis Federation (ITTF)
4. <http://www.ettu.org> – European Table Tennis Union (ETTU)
5. <http://www.ipttc.org> – ITTF Para Table Tennis
6. <http://osfsg.ru> – общероссийская спортивная федерация спорта глухих

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на тренировочный год формируется Учреждением на основе:

- единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства по физической культуре и спорту Республики Башкортостан
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Нефтекамск.

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ
НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ
СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА
"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС" (СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН)
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном
этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЭТАПЕ НП-1,2

1.ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

«Салки с мячом».

Выбирается галящий. Его задача – осалить всех играющих.

«Баши с мячом».

Двое галящих с одним мячом. Если игрока задевают мячом, то он считается выбывшим из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда всех играющих выбивают

«Мяч в стену».

Команды строятся в три-четыре колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны и т.д.

«Школа мяча».

Играющие строятся в три-четыре колонны, в руках у первых игроков по одному мячу. Перед каждой колонной положен обруч. По сигналу тренера первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны и т.д. Когда первый в колонне окажется снова на своем месте, то получив мяч, он поднимает его над головой.

«Крепость».

Играющие делятся на две команды. Одна команда рисует на площадке крепость–квадрат. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов, бросают мяч в крепость. В кого попали – выбывает из игры. Победитель тот, кто выстоял дольше.

«Охотники и утки».

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются местами.

«Не давай мяч водящему».

В центре круга находятся два-три водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч во всех направлениях, а водящие стараются дотронуться до него. Если кому-то это удастся, то он выходит из круга, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Мяч водящему».

Играющие строятся в три колонны. На расстоянии 2 м от исходной черты стоят водящие, в руках у каждого по одному мячу. Они бросают мяч первым игрокам в колонне, те ловят его, перебрасывают обратно, а сами перебегают в конец своей колонны. Водящий бросает мяч следующему игроку и т.д. Побеждает колонна, первая выполнившая задание.

2.ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ

«С кочки на кочку».

Играющие выстраиваются в колонны. Перед каждой кладутся обручи. По команде тренера первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финишной черты, они бегом возвращаются назад, и прыжки начинают следующие участники. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) выполнившая задание.

«Зайцы в огороде».

В центре площадки чертится два круга: диаметр внутреннего – 3 м, наружного – 7 м. Зайцы располагаются вне большого круга, а сторож находится в малом круге – в огороде.

По сигналу тренера зайцы прыгают на двух ногах в большой круг. Сторож, бегая по огороду, в пределах большого круга старается их осалить. Пойманных зайцев сторож отводит к себе в огород. Когда сторож поймает 3–4 зайцев, игра останавливается и выбирается новый водящий.

«Кто быстрее до флажка?»

Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой – на расстоянии 5 метров – ставится по одному предмету – флажок (кегля, кубик). По сигналу тренера игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его с определенной стороны, бегом возвращаются обратно, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

«Не задень коробки».

Играющие строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой вдоль площадки поставлены предметы (коробки для мячей настольного тенниса) на расстоянии 0.5 м один от другого. По сигналу тренера дети друг за другом (с небольшим интервалом) прыгают на двух ногах между ними и возвращаются на свое место. Побеждает колонна, быстро и правильно выполнившая задание.

3. ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ

«Пятнашки с домом».

По краям площадки рисуются два круга – это дома. Галит один человек. Игроки могут спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то задел, тот и галит.

«Пятнашки по кругу».

Участники встают по кругу. Каждое место отмечается кружком. Двое водящих стоят через круг. Первый пятнашка старается догнать второго пятнашку. Можно меняться местами с участниками.

«Рывок за мячом».

Две команды рассчитываются по порядку номеров. Ведущий встает между командами. Бросая мяч вперед, ведущий называет какой-либо номер. Оба игрока из разных команд бросаются вперед за мячом. Кто первый догонит и возьмет мяч в руку, то команда получает очко.

«Переноска мячей».

Игроки выстраиваются в колонны. В центре площадки кладется обруч большого диаметра, а в него – мячи по количеству играющих. По сигналу тренера дети, стоящие в колонне первыми, бегут к обручу, берут по одному мячу и становятся в конец своей колонны. Второй игрок начинает бег, после того как первый пересечет условную (обозначенную перед каждой командой) линию. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

«Успей выбежать».

Играющие образуют круг, в центре находится треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки и идут в правую или левую сторону, затем по сигналу тренера переходят на бег. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу тренера «Стой!» дети останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Тренер считает до трех. За это время ребята, стоящие в середине круга, должны успеть выбежать. После счета «Три!» дети опускают руки. При повторении игры в середину выходят другие играющие.

«Кто быстрее?»

Играющие выстраиваются в две шеренги посередине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1–2 м. Одна команда «бабочки», вторая – «стрекозы». Тренер называет одну из команд, например «Бабочки». Те должны быстро убежать за обозначенную линию (10–12 м). Дети второй команды, повернувшись кругом, ловят их. Сколько игроков сумеют осалить, столько получают очков.

«Перемена мест».

Две команды в 20–30 метрах одна от другой за лицевыми линиями. Их задача – по сигналу поменяться местами на площадке, то есть перебежать за противоположную черту. Команда, игроки которой первыми это сделают, побеждает. Можно начинать бег из положения спиной вперед, сидя или лежа.

«Море волнуется!»

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и чертят себе кружки. Водящий идет по кругу, останавливается около какого-нибудь ребенка и говорит: «Море волнуется!». Тот встает за ним, и дети, взявшись за руки, идут цепочкой, затем переходят на бег между кружками. После слов водящего (или тренера): «Море спокойно!» – все опускают руки и бегут занимать какой-либо кружок. Тот, кто остается без кружка, становится водящим.

«Бег цепочкой».

Игра проходит на ограниченной площадке. Выбирается водящий, который должен осалить другого. Они берутся за руки и стараются забашать следующего и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки находятся в цепочке. Только два игрока на концах цепочки могут башать.

«Эстафета с обручами».

Играющие строятся в две колонны (перед каждой чертится черта). На расстоянии 6–8 м от колонн кладется по одному обручу. По сигналу тренера: «Беги!» – игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают, кладут на место, затем бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и встают в конец. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее закончившая упражнение.

«Жмурки».

Играющие располагаются по всей площадке, на середине – жмурка. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются, а жмурка старается кого-либо поймать. Если игра проводится на большой площадке, то обозначается граница, за пределы которой нельзя забегать (играющий, переступивший черту, становится жмуркой). Водящий, который в течении продолжительного времени не может поймать играющих, заменяется. Можно ввести ограничение, что убегающие могут делать не более трех шагов.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Ловкость – это умение быстро и легко усваивать новые движения, умело выполнять самые разнообразные движения, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Координация движений – умение быстро и технически правильно выполнять сложные движения.

Упражнения подразделяются на:

- развлекательные;
- упражнения с мячом;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении.

Упражнения можно проводить в любой части тренировки для переключения внимания, для снятия напряжения, для создания настроения и интереса к занятиям.

1.РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

а) Упражнение «Пила и молоток». Одна рука выполняет удары молотком, другая – движения пилой

б) Упражнение «Плохой – хороший». Одна рука делает легкие постукивания по голове, другая – круговые движения по брюшному прессу.

в) Упражнение «Поймай нос и ухо». И.п. – основная стойка, руки вперед; на 1 – левая рука касается носа, правая – левого уха; на 2 – И.п.; на 3 – смена рук, на 4 – И.п.

2. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

а) Подбрасывание мяча вверх с ловлей его правой, левой, двумя руками хватом снизу

б) Бросание мяча в стенку с ловлей после отскока от пола хватом сверху и снизу правой, левой руками.

в) Тренер стоит за спиной занимающегося, который стоит лицом к стенке, и набрасывает мяч на стенку, после отскока от которой тот должен поймать мяч руками.

г) Тренер находится напротив занимающегося и ударяет мяч об пол с разной силой, после отскока от него занимающийся должен поймать мяч правой, левой или двумя руками.

д) Мяч покатить по столу и после того, как он начнет падать, поймать его.

е) Ребенок бросает мяч вверх, делает поворот на 360° и ловит мяч.

3. УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ

а) Вращения руками в разные стороны (правая – назад, левая – вперед, и наоборот).

б) Упражнение «Ласточка и ворона». И.п. – «ласточка»; на 1 – прыжком сменить ноги, спину сделать круглой, ногу сзади согнуть, руки опустить вниз – в стороны, на 2 – прыжком в И.п.

4. УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

а) Упражнение «Сбор грибов». 1) Бег, через 3 беговых шага остановиться, присесть, принять упор лежа. 2) Бег спиной вперед, после трех беговых шагов остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола.

б) Упражнение «Пловцы». Бег или ходьба лицом вперед, с попеременными кругами вперед руками – «плывем кролем»; по сигналу повернуться кругом на 180°, передвигаясь спиной вперед, руки выполняют попеременное вращение назад – «плывем на спине».

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

«Шарик или мячик?».

Объяснить разницу между шариком и мячиком для настольного тенниса. Все дети разбиваются группы по три человека. Один держит обруч. Другие ударяют по шарiku так, чтобы он пролетел через обруч. Кто попадет большее количество раз?

«Успей спрятаться!».

На площадке кладут обручи: на один меньше, чем количество игроков. Все игроки ходят по площадке, набивая на правой стороне ракетки. По сигналу тренера игроки должны забежать в обруч, продолжая набивать при этом. Кто потерял контроль над мячом, так же как и тот, кто не попал в обруч, выбывают из игры. При заходе в обруч нельзя на него наступать. В каждом раунде становится все меньше обручей: на один меньше, чем количество игроков.

«Снайпер».

Положить ракетки в центр на край стол. Бросать мяч по очереди так, чтобы он попал в ракетку. Играть на счет до 5, 10 попаданий. Можно усложнить игру: разрешить после каждого броска менять местоположение своей ракетки.

«Перекасти мяч с ракетки на ракетку».

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый игрок держит в руке ракетку. В игру вводится мяч, и каждый игрок должен своей ракеткой перекасти мяч на ракетку партнера таким образом, чтобы мяч не упал на пол. Допустивший ошибку выбывает из круга или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель – игрок, не допустивший ошибки или имеющий наименьшее количество штрафных очков.

«Поймай мяч от пола».

Играющие разбиваются на пары. Один резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Второй игрок должен поймать мяч и удержать его на ракетке. Задача первого – ударить мяч об пол так, чтобы затруднить прием мяча второму игроку. Потом партнеры меняются заданием. Выигрывает тот, кто совершит меньшее количество ошибок.

Эстафеты с ракеткой и мячом.

Дети делятся на команды. По сигналу «Марш!» первый игрок каждой команды выполняет определенное задание и передает мяч другому игроку. В конце команда должна построиться. Необходимо следить за правильной хваткой.

«Roller Ball».

Сидя на полу и используя левую сторону ракетки ударом направлять мячик к стенке (так чтобы он не прыгал). Тоже само – вдвоем.

«Roller Ball на столе».

Дети перекатывают мяч друг другу. Ракеткой стол задевать нельзя. Добиваться, чтобы мяч катился бесшумно.

«Настенный теннис».

Дети по очереди ударяют ракеткой по мячу в стену (или сначала об пол, потом – об стену).

«Скамеечный теннис».

В начале игрок ударяет мячом об пол, затем – через скамейку. После этого игроки перебивают мяч через скамейку. Можно играть и обручами. Какая пара сделает больше?

«Паровозик».

На одной стороне располагается один игрок (или тренер), а на другой – команда из трех–четырех человек (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3–5 мин. Победителем считается тот игрок, который по окончании времени игры совершил меньше ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

Игру можно проводить подобно круговой тренировке, где игроки команды при передвижениях после удара по мячу должны пройти несколько станций. Например, отжаться три раза от пола, подпрыгнуть пять раз (можно использовать скакалки), обежать стол, пролезть под столом и т.п. Станции при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки, двигаясь по кругу, не мешали друг другу и успевали подойти к столу, чтобы выполнить удар. Игра ведется с подсчетом очков.

«В вертушку».

Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводится с той стороны, где их больше. После того, как играющий отбил мяч, он должен перебежать к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола.

Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся один, два, три и т.д. раза, то он выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против, отбивая мяч каким-либо одним ударом в определенном направлении. Например, срезкой по правой диагонали или накатом по левой. Можно также определить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.п.

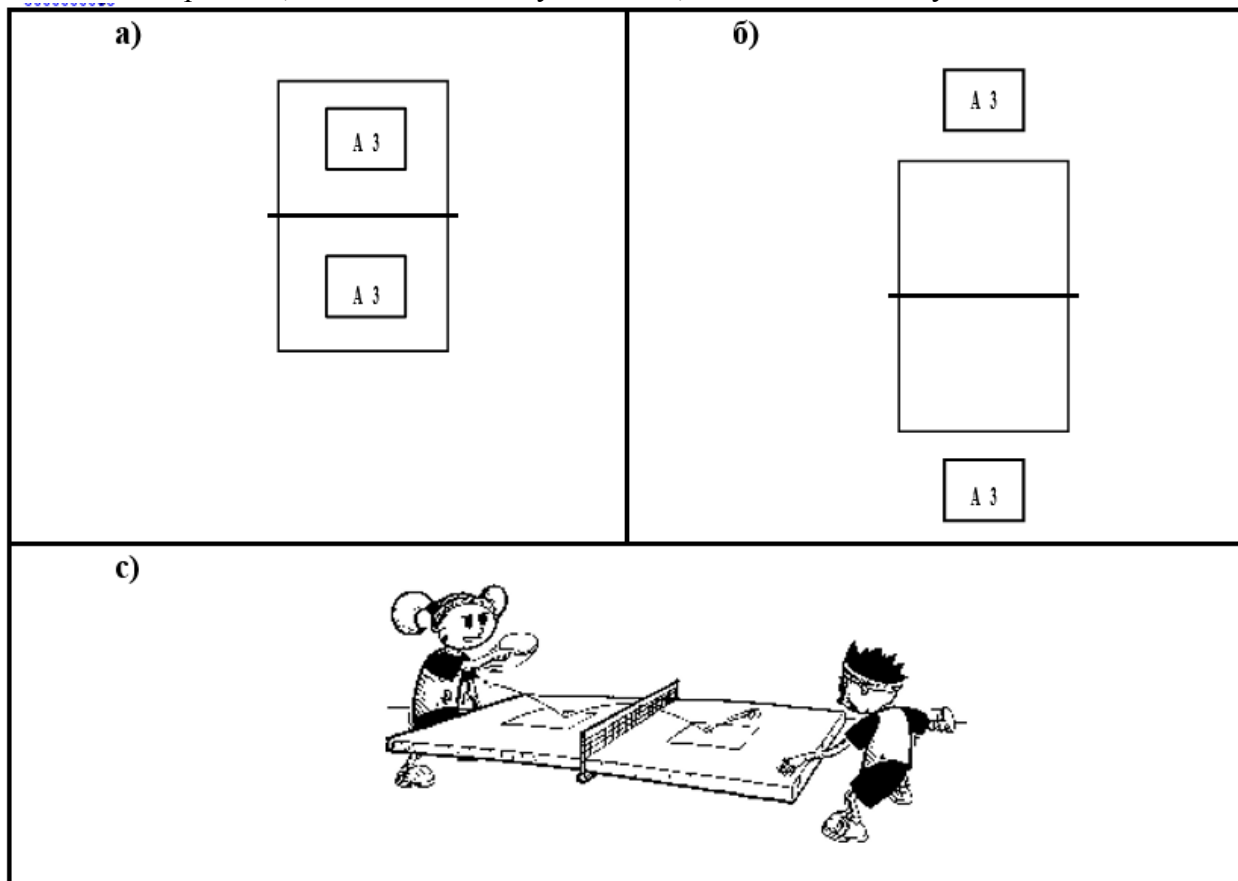
Игру можно усложнить, если теннисисты будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на разных половинах стола. Играющий должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить ее на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было

удобно взять ракетку.

Игру можно еще усложнить: если мяч при ошибке не упал на пол, а лежит (прыгает, катиться) на столе, то игрок, допустивший ошибку может положить его на ракетку (касаясь мяча только ракеткой, не руками) и забашать любого другого игрока. Тогда ошибка переходит к забашенному игроку.

«Попрыгунчик».

Существует три варианта игры. Листки бумаги формата А3 расположены, как показано на рисунке. В первом варианте: цель попасть мячом из одной бумажки в другую (перепрыгнуть с одной на другую), бросив мяч рукой. В втором варианте: цель попасть мячом в листок, лежащий на полу, бросив. В третьем варианте: подать подачу так, чтобы цель попасть мячом из одной бумажки в другую (перепрыгнуть с одной на другую). Игра ограничивается по времени, или по количеству попыток, или по количеству попаданий.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- а) Упражнение «Лотос». И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, стопы лежат на бедрах; стараться достать коленями пол.
- б) Упражнение «лодочка». И.п. – лежа на животе, руки вверх; прогнуться, оторвав ноги и руки от пола, раскачиваясь вперед–назад.
- в) И.п. – сидя на полу, ноги вместе (ноги врозь); наклоны вперед.
- г) И.п. – стоя, ноги вместе; наклоны вперед.
- д) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; наклоны к правой ноге, в центр, к левой.
- е) И.п. – сесть между ног, ноги согнуты за спиной; прогнуться назад и пытаться лечь на пол и встать.
- ж) шпагаты: продольные, поперечный.

КОМПЛЕКС РАЗМИНКИ НА ЭТАПЕ НР

1. Беговые упражнения (до 2 мин на тренировке)

1. Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и боковой стороне стопы. 1 – 2 круга
2. Бег по кругу. 3 – 4 круга.
3. Бег змейкой. 1 раз.
4. Бег спиной вперед. 1 круг.
5. Передвижение приставными шагами (стопы не касаются друг друга). 1 круг.
6. Передвижение скрестными шагами. 1 круг.
7. Бег с захлестыванием голени назад. Половина круга
8. Бег с высоким подниманием бедра. Половина круга

2. ОРУ в строю

1. И.п. – основная стойка; потянуться вверх, руки в замок – вдох; опустить руки – выдох. 4 – 6 раз.
2. И.п. – основная стойка, руки перед грудью; поочередно выпрямлять то одну руку, то другую в стороны. 6 – 8 раз (на внимание).
3. И.п. – основная стойка; большие круговые движения руками вперед и назад. 8 – 10 раз.
4. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях; круговые движения пред- плечьями. 8 – 10 раз.
5. И.п. – основная стойка; руки к плечам – вдох, руки вверх – выдох, снова к плечам; руки в стороны. 6 – 8 раз (на внимание).
6. И.п. – основная стойка, руки на поясе; круговые движения туловищем. 4 – 6 раз.
7. И.п. – основная стойка, руки вытянуты вперед; поворот туловища в сторону, руки в стороны – вдох; И.п. – выдох. 4 – 6 раз.
8. И.п. – основная стойка, руки за головой, ноги на ширине плеч; поворот туловища в сторону – выдох; И.п. – вдох. 6 – 8 раз.
9. И.п. – основная стойка; руки вверх, прогнуться назад – вдох; руки на пояс, наклон вперед – выдох; принять И.п. 4 – 6 раз.
10. И.п. – основная стойка; руки за голову – вдох; мах ногой вперед – выдох; основная стойка. 4 – 6 раз.
11. И.п. – основная стойка, руки на поясе; прижать колено к груди (спина прямая); основная стойка. 4 – 6 раз.
12. И.п. – основная стойка; руки в стороны – вдох; мах ногой в стороны – выдох; основная стойка. 4 – 6 раз.
13. И.п. – основная стойка; упор присев – выдох; встать, принять И.п. – вдох. 4 раза.
14. И.п. – руки на поясе, правая нога в выпаде вперед; смена положения ног прыжком. 6 – 8 раз.
15. И.п. – ноги на ширине плеч; наклоны вниз (ноги не сгибать). 6 – 8 раз.
16. И.п. – упор присев на левой ноге, правую – в сторону; перенос веса тела с одной ноги на другую. 4 – 6 раз.

3. Прыжки со скакалкой

1. Прыжки на двух ногах, 80 раз.
2. Прыжки на одной ноге, по 30 раз.
3. Прыжки через вчетверо сложенную скакалку, 10 раз.

4. Прыжки с движением вперед, 60 раз.

Приложение 4

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ПЕРИОД НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

РАЗМИНКА

Целью разминки является подготовка тела к тренировке путем увеличения притока крови к мышцам; увеличению кислородного обмена между кровью и мышцами; повышения мышечной эластичности. Разминка состоит из беговой части, ОРУ и прыжковых упражнений. В разминку включаются упражнения:

- ходьба:
 - на носках, на пятках;
 - на внешней и боковой стороне стопы;
 - перекатом с пятки на носок;
 - с выпадами;
- бег (доводя до 3 мин на тренировке – развитие аэробной выносливости):
 - обычный;
 - змейкой, оббегая различные предметы (столы);
 - с ускорением 10 м;
 - с прямыми ногами вперед, назад, в стороны;
 - с высоким подниманием бедра;
 - с захлестыванием голени;
 - спиной вперед;
 - с различными прыжками;
- передвижения (развитие подвижности, повышение уровня СФП):
 - приставным шагом боком (правым, левым);
 - приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг);
 - скрестными шагами боком (правым, левым);
 - приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево;
- упражнения для мышц шеи (профилактика травм):
 - наклоны головы вперед – назад, вправо – влево;
 - вращение головой в левую и правую стороны;
- ОРУ для рук (развитие гибкости, профилактика травм):
 - стоя в основной стойке – руки вперед, в стороны, вверх;
 - круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 – назад, постепенно увеличивая амплитуду движений;
 - руки к плечам – круговые движения руками;
 - круговые вращения руками в разные стороны – правой вперед, левой назад, и наоборот;
 - круговые вращения предплечьями внутрь и наружу из положения руки в стороны;
 - круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и в другую сторону, из положения руки в стороны или вперед;
 - сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед;
 - стойка ноги врозь – рывки согнутыми в локтях руками перед грудью в стороны с поворотами туловища;
 - сцепить кисти в замок – разминка;
 - правая рука вверх, левая вниз – рывки руками назад;
 - стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно

увеличивая расстояние до нее;

- ОРУ для туловища (развитие гибкости, профилактика травм):
 - ноги шире плеч – наклоны, доставая пол локтями;
 - упражнение «мельница» – ноги на ширине плеч, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками внешней стороны стопы;
 - ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом;
 - ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой или на поясе – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
 - наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки;
 - наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот;
 - ноги на ширине плеч, руки на поясе (или руки сцеплены вверху над головой) – три пружинистых наклона к правой ноге, в центр, к левой ноге;
 - то же, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола; наклоны через стороны, руки вдоль туловища; скрещивание рук за спиной;
- ОРУ для ног (развитие гибкости, профилактика травм):
 - приседания с руками вперед, пятки от пола не отрывать;
 - руки на поясе – выпад правой ногой, три пружинистых покачивания (спина прямая), затем выпад левой ногой;
 - то же упражнение, но смена ног прыжком; то же упражнение, но выпад ногой в сторону;
 - руки вперед, поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки;
 - упор присев, правая нога в сторону – не отрывая рук от пола, прыжком смена ног;
 - прыжком смена положения упор присев, упор лежа;
 - упор присев, правая нога в сторону, руки вперед – не касаясь руками пола, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
 - чуть согнуть ноги в коленях, руки на колени – круговые вращения в коленных суставах;
 - вращение поочередно ступнями ног;
 - руки на поясе – из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед (танец вприсядку);
- прыжковые упражнения (развитие прыгучести и силы мышц ног):
 - руки на поясе – подскоки на одной ноге со сменой ног;
 - прыжки на обеих ногах (на одной ноге) по прямой, треугольнику, квадрату;
 - прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные линии на полу;
 - прыжки в полном приседе вперед, с поворотами вправо-влево, через линию вправо-влево, вокруг себя;
 - выпрыгивания из приседа вверх-вперед (вверх);
 - прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (на 360°);
 - прыжки «кенгуру» (подтягивая колени к груди);
 - прыжки через скакалку (вперед, назад, на одной ноге и т.д.);
 - прыжки обеими ногами через скамейку

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ЭТСТАФЕТЫ

Основная форма развития физических качеств у детей – игры (подвижные, спортивные) и эстафеты на быстроту, ловкость движений, точность выполнения задания с проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий, выносливости для победы в игре.

1.Подвижные игры

«Мяч соседу».

Круг, водящий за кругом, передача мяча то вправо, то влево, только соседу. Водящий, не заходя в круг, старается дотронуться до мяча.

«Возьми последним».

Две команды, на расстоянии 20 м расставлены в ряд предметы на один меньше, чем участников. По сигналу первые номера бегут и берут по одному предмету, оббегают команду сзади и дотрагиваются рукой до следующего игрока. Последний, кому не достался предмет, бежит туда и обратно. Побеждает команда, сумевшая собрать большее количество предметов.

«Кто быстрее?».

Две команды стоят напротив друг друга, в центре начерчена линия. По одному игроку (по сигналу, можно по вызову номеров), кто раньше пересечет линию, выполняя разные задания.

«Салки с мячом».

Водящий с мячом, кого мяч задел, тот становится новым водящим и считает до пяти, прежде чем начать водить.

«Вызов номеров».

В каждой команде все расставлены по номерам. Чей номер называют, те номера выполняют определенное задание. Очко команде приносит игрок под номером, который быстрее выполнил задание (можно вызывать подряд один и тот же номер).

«Баши в присядку».

Игра ведется на ограниченной площадке. Все играющие перемещаются шагами в полном присяде. Один галящий должен осалить кого-то, попав в него мячом, и тот становится галящим. Если бросок не удался, то до мяча галящий направляется обычным бегом.

2.Эстафеты

Применяются различные эстафеты:

2.1.Беговые эстафеты:

- бег по кочкам начерченным мелом (5 – 8 кружков);
- бег змейкой, оббегая предметы;
- бег спиной вперед;
- бег широкими шагами;
- бег мелкими шагами.

2.2.Эстафеты со скакалкой:

- прыжки через скакалку боком;
- добежать, прыгнуть через скакалку (на двух ногах; бегом; на одной ноге; два раза на правой, два раза на левой; назад; крестиком)

2.3.Эстафеты с набивным мячом

Эстафеты с ведением мяча как в баскетболе.

«Передал-садись». Перед командами лицом встают капитаны. В руках у них находится по мячу. По сигналу капитаны бросают мяч первым игрокам, те ловят, передают мяч обратно и приседают. Затем капитаны бросают мяч каждому игроку. Как только мяч поймает последний игрок, он становится на место капитана, а капитан впереди команды, и вся команда делает шаг назад. Побеждает та команда, капитан которой вернется первым на свое место.

«Пингвины».

Передвижение с удержанием мяча между колен.

«Вверх-вниз».

Передача мяча через всех игроков команды поочередно сначала над головой, затем

под ногами и опять также, каждый последний игрок, получив мяч, встает впереди команды и передает мяч другим способом. Побеждает та команда, которая первой добралась до места.

«Лицом к лицу».

Команды строятся друг напротив друга, кидают мяч игроку другой команды, кто мяч не поймает, становится за спину кидающего («пленник»). Если мяч не поймал игрок, за спиной которого «пленник», пленник освобождает и встает на свое место. Игра останавливается и подсчитывается количество пленников (у кого пленников больше – та команда побеждает).

2.4. Эстафеты со скамейкой:

- пролезть по скамейке, подтягиваясь руками на животе;
- то же на спине;
- ходьба на четвереньках;
- пробежать по скамейке приставными шагами (левым, правым боком), прыжками на одной ноге;
- бег, скамейка между ног, не касаясь скамейки ногами;
- ходьба – руки на скамейке, ноги на полу;
- прыжки через скамейку.

2.5. Эстафеты с разными предметами

Один игрок команды бежит кладет коробочку, другой забирает и т.д. Кто быстрее? Бег, затем выстроить определенную фигуру из предметов, оббежать ее три раза, разрушить, передать хлопком руки об руку эстафету следующему игроку. Кто быстрее? «Картошка».

Один игрок команды раскладывает предметы через определенное расстояние, другой – собирает «урожай» и т.д. Кто быстрее?

«Болото».

Игроки команд по очереди передвигаются на двух дощечках (ступая на одну дощечку, другую переставляя руками). Кто быстрее?

2.6. Эстафеты с преодолением препятствий:

- пробежать, перепрыгнуть барьер, проползти по скамейке;
- пробежать через висящую скакалку;
- пролезть под барьером;
- перепрыгнуть «ров» (определенные доски пола или начертить мелом);
- пробежать «по кочкам» и т.д.

3. Игры на (свежем) воздухе

Поиск сокровищ».

10 мест, где спрятаны подсказки (надписи, слова-перевертыши, зашифрованные слова, рисунки, ребусы), указывающие на следующее местоположение подсказки, и в последней подсказке указано место, где находится клад. Все места с подсказками находятся далеко друг от друга, но на одной большой игровой площадке. Передвигаются от места к месту бегом. Подсказки не читаются, пока все игроки команды не прибежали к месту. Клад – как правило – газировка, конфеты или минеральная вода.

«Генерал».-1

Дети делятся на две команды (красные и белые и т.п.). В каждой команде даются звания от рядового до генерала. Звания пишутся на маленькой бумажке. Все бумажки сворачиваются в мелкий рулончик и подкидываются вверх. Ребята берут каждый по одному рулончику. Красные идут в одну сторону, белые – в другую (звания вслух не произносятся). Затем жребием выбирается команда, которая будет ловить («ловцы»). По сигналу начинается игра. «Ловцы» пытаются осалить другую команду. Игрок, осаливший другого, спрашивает звание осаленного игрока и называет свое. Чье звание

выше, тот игрок и уводит другого игрока к себе в команду.

«Генерал».-2

Делятся на две команды. Одна команда образует круг, другая встает вовнутрь круга. Та команда, которая вне круга, пасуясь, старается осалить игроков внутри круга. Если кто-то в кругу поймает мяч, он кидает его в другую команду, если мяч кого-то задел, то кидающему прибавляется жизнь. Если промахнулся – выбывает. Кого осалили – удаляется из круга. Можно засечь за сколько времени, команда осалит игроков внутри круга.

«Здравствуй, догони!».

Две команды стоят друг напротив друга на расстоянии 20 м. Игрок из одной команды подходит к игроку второй и после фразы «Здравствуй, догони!» разворачивается и бежит к себе в команду, а второй должен постараться его забашать. Если второму удалось это сделать, то первый становится пленником, если нет, то он сам пленник. Пленники становятся за спиной игрока. Побеждает так команда, в которой больше пленников.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Подвижные и спортивные игры, эстафеты являются основными средствами развития скорости на тренировочном этапе (период начальной специализации).

Дополнительно для воспитания быстроты используют:

- прыжки вверх;
- прыжки, старты и бег на 1 – 3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения, сидя на корточках и т.д.);
- выпускание из руки и ловля той же рукой палки или мяча движением наката или топ-спина;
- удары в паре у стола по коротким мячам;
- прыжки боком через скамейку;
- быстрые прыжки через скакалку;
- челночный бег;
- удары в игре по высокому мячу.

Метод тренировки – повторный. Продолжительность упражнений – до тех пор, пока скорость движений не снижается. Интенсивность выполнения – максимальная.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость – основа специальной, вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты являются основными средствами развития ловкости на тренировочном этапе (период начальной специализации). Кроме того упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях;
- упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- упражнения с предметами (скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки);
- упражнения с партнером;
- действие в единоборстве с партнером;
- специальные упражнения у стола.

Упражнения на ловкость применяются в основной, в подготовительной и заключительной частях занятия.

1. Упражнения в упрощенных условиях:

- быстрая ходьба приставными, скрестными шагами;
- бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени;
- бег с поворотами на 360° влево-вправо;

- бег с прямыми ногами вперед, сзади;
- многоскоки, прыжки с подтягиванием колен к груди, прыжки со сгибанием ног назад;

- быстрый бег «по кочкам»;
- ходьба, бег со сменой направления.

2. Упражнения в усложненных условиях:

- прыжок с колен;
- падение вперед на согнутые руки;
- 10 шагов, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег 3 м;
- скрестный шаг 3 м, бег 3 м, поворот вокруг себя;
- «колесо» (переворот в сторону) в упор присев, из упора присев кувырок в сторону через спину и обратно, «колесо»;
- 3 прыжка вправо-влево с подтягиванием ног к груди, 3 прыжка из приседа с выпрыгиванием вверх, 5 прыжков в приседе вперед.

3. Упражнения с предметами

Скакалка:

- прыжок через барьер, 5–10 прыжков через вращающуюся скакалку, пролезть под барьером;
- пролезть под раскачивающейся скакалкой, прыгнуть 10–15 раз через скакалку, пробежать через вращающуюся скакалку, пролезть под барьером;
- перепрыгнуть через барьер, пробежать через качающуюся скакалку, пробежать через вращающуюся скакалку;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты, согнуты, на носках, на пятках, на одной ноге), с поворотами, с изменением наклона туловища.

Теннисные мячи:

- в приседе ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись поймать мяч на лету;
- жонглирование двумя, тремя мячами для настольного тенниса;
- сид «по-турецки», из исходного положения подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
- то же, ударив мяч об пол;
- то же, из И.п. – стоя на коленях, выпрыгнуть и поймать мяч;
- то же, из И.п. – лежа на животе.

Гимнастическая скамейка:

- бег, бег на четвереньках, бег спиной вперед; прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок, согнув ноги;
- подскоки приставными шагами, приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу, соскок «ножницы» (развести ноги вперед–назад);
- обежать скамейки, передвижение в упоре на руках и ногах по скамейке, прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку, соскок с разведением ног с стороны– вместе;
- лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках, пролезание под скамейкой.

Упражнения выполняются группами по 2–3 человека, чтобы успеть вернуться в исходное положение:

- при соскоке со скамейки отразить мяч;
- при соскоке со скамейки отразить мяч и подтянуть ноги к груди;
- при соскоке со скамейки, отразить мяч, присесть, встать и снова отразить мяч.

5. Упражнение с партнером:

- партнер 2 приседает, партнер 3 – прыгает через него, ноги врозь и приседает, партнер 1 – прыгает через партнера 3 и приседает и т.д.;
- партнер 1 посылает навесным броском мяч партнеру 2, партнер 2 в прыжке ловит и возвращает мяч партнеру 1, приземлившись, он делает поворот на 180 градусов и в приседе ловит мяч от партнера 3;
- партнер 1 стоит – ноги врозь, партнер 2 пролезает под ногами стоящего, партнер 3 выполняет прыжок – ноги врозь через стоящего и сам становится в стойку – ноги врозь и т.д.

5. Действие в единоборстве с партнером:

- три человека играют в «салки» на площадке ограниченных размеров;
- салки втроем первый ловит второго, второй – третьего, третий – первого.

6. Специальные упражнения у стола:

- отразить мяч, присесть, встать и отразить и т.д. (один, в паре);
- отразить мяч, присесть, выпрыгнуть вверх (один, в паре);
- отразить мяч, положить ракетку на стол, задеть стол снизу (сверху) игровой рукой (один, в паре);
- удары по мячу лицом к столу, постоянно поворачиваясь кругом (один);
- изменение высоты сетки.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног.

1. Статические упражнения

а) И.п. – сидя, ноги вместе; выполнить наклон вперед, достать лбом колени и удерживать («складка»).

б) И.п. – лежа на животе, руки вдале туловища; выдох – поднять одновременно голову, грудь и ноги как можно выше (на полу – только живот); задержаться в этом положении.

в) Упражнение «звездочка». И.п. – сидя на коленях, руки вдоль туловища, ступни касаются ягодиц; выдох – опуститься на спину, руки в стороны–вверх; удерживать.

г) И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты прямо перед собой; согнуть правую ногу в колене (правая стопа у правого тазобедренного сустава), выполнить наклон вперед, захватив левую стопу обеими ладонями, удерживать равновесие; так же – на другую ногу.

д) И.п. – лежа на спине, руки вверх; выдох – медленно поднять обе ноги и перевести за голову, обхватив руками, удерживать.

е) Упражнение «березка». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; на 1 – согнуть колени, на 2 – поднять таз от пола и поместив на него ладони, согнув руки в локтях, на 3 – поднять туловище вверх, перпендикулярно полу, на 4 – выпрямить ноги, пальцы ног вверх, удерживать.

ж) Поперечный шпагат.

з) Правый продольный и левый продольный шпагат.

и) Упражнение «лодочка».

Амплитуда движения – максимальная. Продолжительность статических упражнений – 5–6 сек.

2.Динамические упражнения

а) Ноги шире плеч, не изменяя положения ступней, сесть на пол, выполнить наклоны к коленям каждой из вытянутых ног или постараться достать лбом пол впереди себя;

б) То же упражнение, но ноги вместе, руки за головой.

в) Сидя на полу, согнуть ногу чуть выше колена выпрямленной ноги, достать лбом ступню согнутой в колене ноги и наоборот.

г) И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища; наклон вперед, достать лбом колен

д) То же упражнение, но руки в замок за спиной.

е) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, прогнуться опираясь на ступни и плечи

ж) И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях; сгибание и разгибание рук, прогибаясь в спине.

з) Мах ногой вперед–назад, вправо–влево с постепенным увеличением амплитуды (держась руками за опору).

и) И.п. – сидя на коленях, руки вдоль туловища; разогнуть колени, прогнуться, достать руками стопы ног, голову назад.

к) Упражнение «лодочка». И.п. – лежа на животе, руки вверх; прогнуться, оторвав ноги и руки от пола, раскачиваясь вперед–назад.

л) Лежа на животе, руки вытянуть назад, выдох – согнуть ноги в коленях и привести пятки к тазу, кистями рук взяться за стопы, сделать два вдоха, выдох – приподнять голову и туловище от пола и смотреть вверх.

м) Упражнение «коробочка». И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища; выдох – согнуть ноги в коленях, руки назад, схватиться за лодыжки, сделать два вдоха; выдох – потянуть ноги вверх, поднимая колени и грудь от пола, поднять голову и отвести ее назад, принять исходное положение.

Упражнения выполняются сериями по несколько раз (10–15 раз – серия).

3.Пассивные упражнения

Используется перечисленные ниже упражнения с партнером.

а) Первый – стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед. Второй, стоя с боку и поддерживая партнера за лоб, отвести дальнюю руку назад вверх и наоборот.

б) Стоя спиной друг к другу, один держится за запястье другого; одновременно небольшой выпад вперед, погнуться в спине.

в) Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки друг другу на плечи; одновременно наклон вперед, ноги в коленях прямые, пружинистые наклоны.

г) Стоя спиной друг к другу, руки в замке, согнуты в локтях, поочередные наклоны вперед, приподнимая партнера.

д) Первый – лежа на животе, руки за головой. Второй – стоя за ним, берет за руки и отводит туловище партнера назад, прогибая его в спине.

е) Первый – стоя, одна нога в стороне, руки вверх. Второй – поддерживает ногу, первый делает наклон в сторону и наоборот.

ж) Первый – стоя на коленях, руки за головой; партнер держит за лодыжки; первый – наклон вперед и повороты туловища.

з) Первый – лежа на животе, руки вверх; второй – поддерживает за лодыжки первого; первый – прогнуться в спине, оторвав грудь и плечи от пола.

Упражнения выполняются сериями по несколько раз (10–15 раз – серия).

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Для улучшения общей выносливости (развития аэробных способностей) детей применяются следующие упражнения:

- бег – лучший метод развития общей выносливости; используется переменный непрерывный метод (непрерывное движение, но с изменением скорости);
- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км);
- различные упражнения, продолжительность которых 1.5 – 2 мин, интенсивность упражнений – почти максимальная, интервал отдыха между упражнениями – не менее 4 мин, характер отдыха – малоинтенсивная работа, число повторений – до утомления.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ (ЗАМИНКА)

И.п. – ноги врозь, туловище слегка наклонено вперед, руки опущены. Свободно взмахивать обеими руками одновременно (амплитуда взмаха широкая), стараться, чтобы движения были не за счет мышц.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой вперед, назад, в сторону и обратно. То же – другой ногой.

И.п. – ноги врозь, руки опущены. На счет 1 – поднять плечи, на 2 – отвести плечи назад, свести лопатки – вдох, на 3–4 – плечи и голову опустить – выдох.

И.п. – ноги вместе, руки опущены. Спокойное переступание с ноги на ногу, одновременно наклоны туловища из стороны в сторону.

Выполняются в заключительной части занятия.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

РАЗМИНКА

Разминка включает в себя:

- бег:
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- с ускорением по команде 3–5 метров;
- бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед;
- бег, «отбрасывая» прямые ноги назад;
- спиной вперед;
- бег спиной вперед, «выбрасывая» прямые ноги вперед;
- бег спиной вперед, «отбрасывая» прямые ноги назад;
- бег спиной вперед с высоким подниманием бедра;
- бег спиной вперед с захлестыванием голени;
- передвижения:
- передвижение приставными шагами в стойке теннисиста боком (правым и левым);
 - передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через 1, 2 или 3 шага);
 - передвижение скрестными шагами в стойке теннисиста боком (правым и левым);
 - передвижение скрестными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через 2 или 3 шага);
- упражнения для мышц шеи:
- на счет 1-2 – круговое движение головой вправо, на 3-4 – влево;
- на каждый счет 1-4 наклоны головы вперед (касаясь подбородком груди), назад (запрокидывая голову как можно дальше), вправо, влево, выполнять наклоны плавно;
- упражнения для мышц рук:
- круговые вращения прямыми руками – на счет 1-4 вперед, на 5-8 – назад;
- руки к плечам – круговые вращения локтевыми суставами вперед, назад;
- круговые вращения предплечьями внутрь и наружу из положения руки в стороны;
- правая рука вверх, левая вниз – рывки руками назад;
- стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях и прямыми руками перед грудью с поворотом туловища;
- скрещивание рук за спиной (по 2 раза);
- упражнения для мышц туловища:
- ноги на ширине плеч, руки «в замок» перед собой –повороты туловища влево, вправо;
- ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на поясе – три пружинистых наклона влево, затем поменять руки – три пружинистых наклона вправо (туловище вперед не наклонять);
 - на счет 1-4 – круговые вращения туловищем вправо, на 5-8 – влево;
 - наклон назад погнувшись, доставая руками пятки (5 раз);
 - «мельница»;
 - ноги вместе – наклоны, доставая ладонями пол (колени не сгибать);
 - ноги на ширине плеч – наклоны: на 1 – к правой ноге, на 2 – вперед, на 3 – к левой, на 4 – выпрямиться;
 - ноги на ширине плеч, руки за спиной «в замок» – наклоны вперед с рывком рук за

спиной;

- упражнения для мышц ног:
- выпады (смена положения – поворотом);
- перенос тяжести (руки на поясе);
- поочередные махи ногами вперед (5 правой, 5 левой);
- поочередные махи ногами в стороны (5 правой, 5 левой);
- растягивание мышц передней поверхности бедра (по 2 раза);
- шпагаты: поперечный, правой ногой вперед, левой ногой вперед;
- чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени – круговые вращения в

коленных суставах;

- разминка кистей рук и стоп ног.
- разминка кистей рук (особенно, игровой руки) и стоп ног:
- прыжки: 3 – на правой, 3 – на левой, 3 – на двух ногах: сцепить кисти «в замок»

– круговые вращения, «волна» и выпрямить руки перед собой; руки вперед; на 1 – с силой сжать пальцы в кулак, на 2 – растопырить их в стороны; круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, а потом – пальцы прямые;

• нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе (правой и левой ногой): выпрямить пальцы, большой отвести в сторону и выполнить им круговые движения сначала вправо, а затем влево; положив руку на стол поочередно поднимать по одному пальцу; согнуть кисть так, чтобы большой палец дотянулся до предплечья, помогая неигровой рукой (сверху и снизу); сгибать и разгибать кисти рук – вверх-вниз. А затем, согнуть кисть так, чтобы другие пальцы тянулись к предплечью (помогая неигровой рукой); встряхнуть руки;

- прыжковые упражнения:
- прыжки на правой ноге (правая рука держит левую ногу);
- прыжки на левой ноге (левая рука держит правую ногу);
- прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу

линии;

- выпрыгивание из приседа вверх (полностью выпрямляться, руки вверх);
- выпрыгивание из приседа вперед;
- руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 360°;
- прыжки через скамейку;
- прыжки «кенгуру».

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Всем упражнениям на скорость должны предшествовать упражнения на растяжку тех групп мышц, которые будут нагружаться.

Упражнения для развития скорости:

- перемещения в трехметровой зоне;
- перемещение в трехметровом квадрате (перемещение необходимо выполнять лицом в одну сторону приставным шагом или прыжками, опор касаться только игровой рукой);
- прыжки через скакалку;
- прыжки через скакалку, одновременно перемещаясь приставным шагом в трехметровой зоне.
- ускорения на расстояния 10, 20 м.

Упражнения выполняются по 10–15 сек с перерывом 45 сек – 1 мин по круговой тренировке.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к скоростным качествам спортсмена. Учитывая, что спортсмены Т–5 начинают играть встречи из 7 партий, спортсменам необходима скоростная выносливость. В течение 7 партий

теннисисты должны сохранять высокий постоянный уровень скорости. Если нужно тренировать скоростную выносливость, то все вышеперечисленные упражнения следует выполнять в другом режиме: по 30–45 сек с перерывом 30–45 сек.

Темп стараться выдерживать до конца выполнения упражнения. К этим упражнениям можно добавить перемещение приставным шагом в 10 метровой зоне, двойные прыжки на скакалке.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

К ОФП на развитие силы относятся:

- укрепление плечевого пояса с помощью гантелей, резинового бинта;
- упражнения на укрепление мышц ног.

Комплекс упражнений на плечевой пояс с гантелями:

- круговые движения прямыми руками вперед и назад, 50 раз;
- из положения руки вдоль туловища подъем гантелей через стороны до линии плеч. 3 серии по 15 раз;
- из положения руки перед туловищем подъем гантелей перед собой до линии плеч, локти выше гантелей, 3 серии по 15 раз;
- из положения руки перед собой подъем прямых рук поочередно до линии плеч;
- из положения лежа на спине, прямые руки за головой; подъем рук до линии груди. 3 серии по 15 раз;
- из положения лежа на животе на скамейке, удержание рук с гантелями на уровне плеч.

Используются также следующие упражнения:

- отжимание от скамейки, пола;
- стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее;
- упор лежа – отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине хватом прямым или обратным;
- прыжком смена положения – упор присев, упор лежа;
- упор лежа, отжимание, прыжком смена положения – упор присев, упор лежа;
- лежа на спине, руки в стороны, поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону;
- из положения лежа на спине, руки «в замок» за головой – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение;
- из положения лежа на спине, руки вверх – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение;
- упражнения на пресс выполняются на скамейке, руки за головой, локти разведены – подъем головы и плеч; это упражнение можно выполнять на скорость: 10–15 сек через 1 мин или 30–45 сек через 30–45.

Упражнения на укрепление мышц ног:

- И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе, стопы параллельно; полуприсед на одну ногу 10 – 12 раз, на другую – 10 – 12 раз. 3 – 5 серий; ногу можно до конца не выпрямлять;
- И.п. – стоя на скамейке на носках, пятки на весу; подъем на носки; при опускании пятки должны быть ниже скамейки; это упражнение можно выполнять на скорость сериями; можно одну серию с большим количеством повторений.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Используются прыжки через скакалку в течение 10 – 15 мин в среднем темпе, непрерывно.

ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ

Упражнения для развития гибкости:

- шпагат поперечный, два продольных;

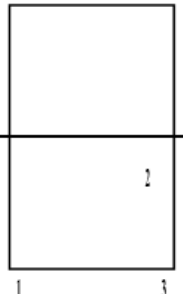
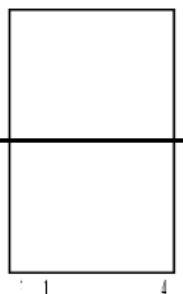
- наклоны вперед, ладонями достать пол;
- наклоны из положения сидя на полу, ноги шире плеч; наклоны к одной ноге, в середину, к другой; лечь грудью на пол, пауза 10 – 20 сек;
- из положения стоя, руки вверх в замке, наклоны в стороны. Рекомендуемый объем двигательной деятельности (суммарно в неделю):
 - прыжки со скакалкой 2200–2400 раз;
 - подтягивания 90–100 раз;
 - отжимания 230–250 раз – юноши, 140–150 – девушки;
 - пресс (поднимание туловища) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
 - пресс (поднимание прямых ног из положения лежа) 150–170 – юноши, 130–150 – девушки;
 - приседания на двух ногах 250–270 – юноши, 200–220 – девушки

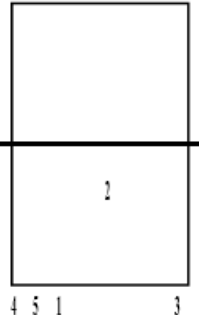
**СРЕДСТВА И МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ**

К этому виду подготовки относятся все виды перемещений у стола, максимально приближенные к игровой ситуации:

- общие перемещения;
- «зеркальные» передвижения;
- игра в паре – подача по левой диагонали;
- перемещения в 3 м зоне (бегом, приставным, скрестным шагом);
- перемещения со сменой направления. Перемещения выполняются двумя способами:
- на время (10 – 15 сек) в максимальном темпе;
- 10 перемещений – засекается время

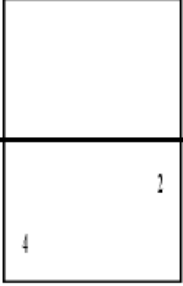
1.Перемещения нападающего

	№ 1 1 – основная стойка 2 – перемещение к точке выполнения скидки, имитация скидки 1 – возвращение в основную стойку 3 – перемещение в точку выполнения ТП, имитация ТП 1 – возвращение в основную стойку и т.д.
	№ 2 1 – основная стойка 2 – скидка или срезка слева 3 – ТЛ 4 – ТП и т.д.

	№ 3 1 – основная стойка 2 – скидка справа 3 – ТП 4 – ТЛ 5 – ТП и т.д.
---	---

Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15 сек. Все перемещения выполняются через основную стойку

2.Перемещения игрока защитного стиля

	№ 1 1 – основная стойка 2 – срезка справа 3 – защитная подрезка справа 4 – удар слева и т.д.
	№ 2 1 – основная стойка 2 – срезка слева 3 – защитная подрезка слева 4 – удар справа и т.д.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ

К специальным физическим упражнениям относится имитация технических приемов с утяжелителем (ракетка с металлическим утяжелителем) или с резиновым бинтом. Имитация выполняется медленно, технически правильно. СФП для развития быстроты ударных движений:

- имитация ударов с многократным повторением;
- имитация ударов с отягощением (гантелька, гирька, экспандер);
- удары по высокому мячу.

Дополнительно можно использовать игру мячом 38 мм.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА МЯЧА

Используют следующие задания:

- игра об свою половину;
- игра откидкой с самим собой;
- свечка «бумеранг».

			Календарно-тематический график на 2025-2026 учебный год Продвинутый уровень (период начальной специализации) УТГ-2						
№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	09	01	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
2	09	03	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева накатом и срезкой по разным траекториям и направлениям.	Многократное выполнение накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
3	09	05	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева накатом и срезкой по разным траекториям и направлениям.	Многократное выполнение накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
4	09	06	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева накатом и срезкой по разным траекториям и направлениям.	Многократное выполнение накатов и срезок в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

									констатирующий
5	09	08	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева накатом и срезкой по разным траекториям и направлениям.	Многократное выполнение накатов и срезов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
6	09	10	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева накатом и срезкой по разным траекториям и направлениям.	Многократное выполнение накатов и срезов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
7	09	12	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева накатом и срезкой по разным траекториям и направлениям.	Многократное выполнение накатов и срезов в одном направлении, в одинаковом темпе, из одной зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
8	09	13	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий. <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

9	09	15	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий. <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
10	09	17	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий. <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
11	09	19	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий. <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
12	09	20	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий. <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
13	09	22	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование ударов накатам и срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатам и срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

14	09	2 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование ударов накатом и срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом и срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
15	09	2 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование ударов накатом и срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом и срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
16	09	2 7	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование ударов накатом и срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом и срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
17	09	2 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование ударов накатом и срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом и срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
18	10	0 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подбор мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

19	10	0 3	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
20	10	0 4	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
21	10	0 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
22	10	0 8	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч, выполнение подач накатом, с нижним и нижне- боковым вращением.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
23	10	1 0	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч, выполнение подач накатом, с нижним и нижне- боковым вращением.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й

24	10	1 3	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч, выполнение подач накатом, с нижним и нижне- боковым вращением.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
25	10	1 5	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч, выполнение подач накатом, с нижним и нижне- боковым вращением.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
26	10	1 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи.	Специальные упражнения по улучшению умения вращать мяч, выполнение подач накатом, с нижним и нижне- боковым вращением.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
27	10	1 8	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения быстрых длинных и коротких подач справа и слева. Приём подач	Быстрая длинная плоская подача, короткая подача справа и слева с нижним вращением тренируется с помощью БКМ и целей. Подача в заданные части стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
28	10	2 0	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения быстрых длинных и коротких подач справа и слева. Приём подач	Быстрая длинная плоская подача, короткая подача справа и слева с нижним вращением тренируется с помощью БКМ и целей. Подача в заданные части стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й

29	10	2 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения быстрых длинных и коротких подач справа и слева. Приём подач	Быстрая длинная плоская подача, короткая подача справа и слева с нижним вращением тренируется с помощью БКМ и целей. Подача в заданные части стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
30	10	2 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения быстрых длинных и коротких подач справа и слева. Приём подач	Быстрая длинная плоская подача, короткая подача справа и слева с нижним вращением тренируется с помощью БКМ и целей. Подача в заданные части стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
31	10	2 5	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи. Тактика игры	Подача в заданные части стола. Тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ- спином или накатом	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный
32	10	2 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи. Тактика игры	Подача в заданные части стола. Тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ- спином или накатом	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
33	10	2 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи. Тактика игры	Подача в заданные части стола. Тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ- спином или накатом	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
34	10	3 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн	3	Совершенствование подачи и приема подачи. Тактика игры	Подача в заданные части стола. Тактика выполнения короткой	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия			подачи в сочетании с топ-спином или накатом		профилактический коррекционный
35	11	0 1	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование подачи и приема подачи. Тактика игры	Подача в заданные части стола. Тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ-спином или накатом	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
36	11	0 3	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение подставке справа и слева против топ-спина. Развитие быстроты реакции.	Выполнение подставок. Необходимо следить за правильным исходным положением у стола, работой ног и корпуса, правильным углом наклона ракетки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
37	11	0 5	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение подставке справа и слева против топ-спина. Развитие быстроты реакции.	Выполнение подставок. Необходимо следить за правильным исходным положением у стола, работой ног и корпуса, правильным углом наклона ракетки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
38	11	0 7	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение подставке справа и слева против топ-спина. Развитие быстроты реакции.	Выполнение подставок. Необходимо следить за правильным исходным положением у стола, работой ног и корпуса, правильным углом наклона ракетки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
39	11	0 8	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева. <i>Прием контрольных нормативов</i>	Игра топ-спином справа с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

									коррекционный констатирующий
40	11	10	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игра топ-спином справа с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
41	11	12	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игра топ-спином справа с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
42	11	14	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игра топ-спином справа с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
43	11	15	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игры на удержание мяча на столе топ-спинами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
44	11	17	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игра топ-спином справа с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

									коррекционный констатирующий
45	11	19	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игры на удержание мяча на столе топ-спинами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
46	11	21	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игры на удержание мяча на столе топ-спинами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
47	11	22	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Игры на удержание мяча на столе топ-спинами. Упражнения с переводом направления ударов.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
48	11	24	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева.	Выполнение подставки слева с целью заставить соперника изменять исходное положение и добиться момента для проведения атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
49	11	26	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева. Тактика выполнения топ-спина.	Игры на удержание мяча на столе топ-спинами. Захват инициативы через изменение направления топ-спина.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

									коррекционный
50	11	2 8	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева. Тактика выполнения топ-спина.	Игры на удержание мяча на столе топ-спинами. Захват инициативы через изменение направления топ-спина.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный
51	11	2 9	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева. Тактика выполнения топ-спина.	Игры на удержание мяча на столе топ-спинами. Захват инициативы через изменение направления топ-спина.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный
52	12	0 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
53	12	0 3	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
54	12	0 5	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й

55	12	06	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
56	12	08	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
57	12	10	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
58	12	12	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
59	12	13	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

							перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.		констатирующий
60	12	1 5	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
61	12	1 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике выполнения перекрута и топ-спина справа по срезке средней длины.	Выполнение топ-спина по срезке средней длины. Обращать внимание на работу руки, корпуса, ног (отличия в технике выполнения). Игра в перекруты в средней зоне, БКМ отработка топ-спина по срезке.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
62	12	1 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ- спином слева в ближней зоне против подставки по диагонали. Обращать внимание на активную работу кисти и предплечья.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
63	12	2 0	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ- спином слева в ближней зоне против подставки по диагонали. Обращать внимание на активную работу кисти и предплечья.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
64	12	2 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ- спином слева в ближней зоне против подставки по диагонали. Обращать внимание на активную работу кисти и	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный

							предплечья.		констатирующий
65	12	2 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ-спином слева в ближней зоне против подставки по диагонали. Обращать внимание на активную работу кисти и предплечья.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
66	12	2 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ-спином слева в средней зоне против подставки по диагонали. Обращать внимание на активную работу кисти и предплечья.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
67	12	2 7	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ-спином слева в средней зоне против подставки по диагонали. Обращать внимание на активную работу кисти и предплечья.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
68	12	2 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ-спином слева в средней зоне против подставки по прямой.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
69	01	1 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение технике топ-спина слева	Имитации топ-спина. Игра топ-спином слева в средней зоне против подставки по прямой. Обращать внимание на активную работу кисти и	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

							предплечья.		констатирующий
70	01	1 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
71	01	1 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
72	01	1 7	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

						<i>Основы предугадывания действий соперника.</i>	столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.		й
73	01	1 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
74	01	2 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

75	01	2 3	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический и коррекционный констатирующий
76	01	2 4	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический и коррекционный констатирующий
77	01	2 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический и коррекционный констатирующий

							по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.		
78	01	2 8	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатам справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатам по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический и коррекционный констатирующий
79	01	3 0	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатам справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатам по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический и коррекционный констатирующий
80	01	3 1	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов.	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатам справа и слева по	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический и

						<i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.		коррекционный констатирующий
81	02	0 2	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание скорости и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
82	02	0 4	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
83	02	0 6	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

									й
84	02	07	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
85	02	09	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
86	02	11	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
87	02	13	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
88	02	14	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

									коррекционный констатирующий
89	02	1 6	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
90	02	1 8	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
91	02	2 0	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
92	02	2 1	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
93	02	2 5	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

									коррекционный констатирующий
94	02	2 7	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
95	02	2 8	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
96	03	0 2	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
97	03	0 4	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
98	03	0 6	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

									коррекционный констатирующий
99	03	07	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
100	03	09	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
101	03	11	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса тренера)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
102	03	13	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
103	03	14	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

						способностей.			коррекционный констатирующий
104	03	1 6	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
105	03	1 8	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
106	03	2 0	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
107	03	2 1	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
108	03	2 3	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

						способностей.			коррекционный констатирующий
109	03	2 5	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
110	03	2 7	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
111	03	2 8	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
112	03	3 0	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
113	04	0 1	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

						способностей.			коррекционный констатирующий
114	04	03	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
115	04	04	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
116	04	06	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
117	04	08	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
118	04	10	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

						силовых и координационных способностей.	завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).		ий коррекционный констатирующий
119	04	1 1	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
120	04	1 3	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
121	04	1 5	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование игры топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами справа и слева с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
122	04	1 7	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение игре в паре. <i>ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.</i>	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
123	04	1 8	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия			на количество ударов и на передвижения, игры на счет.		профилактический коррекционный констатирующий
124	04	2 0	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
125	04	2 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
126	04	2 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
127	04	2 5	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
128	04	2 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия			на количество ударов и на передвижения, игры на счет.		профилактический коррекционный констатирующий
129	04	2 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
130	05	0 2	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
131	05	0 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение игре в паре.	Изучение правил игры в паре, тренировка пары по заданиям на количество ударов и на передвижения, игры на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
132	05	0 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование связок: - подача + накат - подача+ топ-спин справа - подача, срезка + накат справа	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
133	05	0 8	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн	3	Совершенствование соединений двух технических элементов	Совершенствование связок: - подача + накат	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия		(связки).	- подача+ топ-спин справа - подача, срезка + накат справа		профилактический коррекционный констатирующий
134	05	1 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование связок: - подача + накат - подача+ топ-спин справа - подача, срезка + накат справа	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
135	05	1 3	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование связок: - подача + накат - подача+ топ-спин справа - подача, срезка + накат справа	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
136	05	1 5	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование связок: - подача + накат - подача+ топ-спин справа - подача, срезка + накат справа	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
137	05	1 6	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование связок: - серия срезок+ накат - серия накатов из ближней зоны+ накат справа из средней зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
138	05	1 8	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн	3	Совершенствование соединений двух технических элементов	Совершенствование связок: - серия срезок+ накат	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия		(связки).	- серия накатов из ближней зоны+ накат справа из средней зоны		профилактический коррекционный констатирующий
139	05	2 0	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование связок: - серия срезок+ накат - серия накатов из ближней зоны+ накат справа из средней зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
140	05	2 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование связок: - серия срезок+ накат - серия накатов из ближней зоны+ накат справа из средней зоны	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
141	05	2 3	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование изученных связок, изучение новых: -удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
142	05	2 5	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование изученных связок, изучение новых: -удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
143	05	2 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений	Совершенствование изученных связок, изучение новых:	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия		двух технических элементов (связки).	-удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева		профилактический коррекционный констатирующий
144	05	2 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование изученных связок, изучение новых: -удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
145	05	3 0	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование изученных связок, изучение новых: -удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
146	06	0 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование изученных связок, изучение новых: -удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
147	06	0 3	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений двух технических элементов (связки).	Совершенствование изученных связок, изучение новых: -удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
148	06	0 5	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн	3	Обучение новым связкам. Совершенствование соединений	Совершенствование изученных связок, изучение новых:	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия		двух технических элементов (связки).	-удар справа после серии накатов справа - накат слева+ удар справа - срезка+ подставка слева		профилактический коррекционный констатирующий
149	06	06	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
150	06	08	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
151	06	10	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
152	06	13	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

							Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		констатирующий
153	06	1 5	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
154	06	1 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
155	06	1 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
156	06	2 0	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий

157	06	2 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
158	06	2 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
159	06	2 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
160	06	2 7	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
161	06	2 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией,	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

							разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		ий коррекционный констатирующий
162	07	0 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
163	07	0 3	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
164	07	0 4	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с использованием всех технических действий.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
165	07	0 6	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Повтор и закрепление пройденного материала. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Игра по всему столу с	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий

							использованием всех технических действий.		й
166	07	08	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
167	07	10	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
168	07	11	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
169	07	13	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
170	07	15	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

							работа)		констатирующий
171	07	1 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
172	07	1 7	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
173	07	2 0	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
174	07	2 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
175	07	2 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный

							работа)		констатирующий
176	07	2 5	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
177	07	2 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
178	07	2 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
179	07	3 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующий
180	08	0 1	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный

							работа)		констатирующий
181	08	03	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
182	08	05	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
183	08	07	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Совершенствование базовой техники перемещений.	Имитации передвижений, имитации тактических комбинаций. Задания по базовой и комбинационной технике, СФП (самостоятельная работа)	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
184	08	08	14.30-16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
185	08	10	18.30-19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный

186	08	1 2	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
187	08	1 4	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
188	08	1 5	14.30- 16.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный
189	08	1 7	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
190	08	1 9	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн ые занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактическ ий коррекционный констатирующи й
191	08	2 1	18.30- 19.55	Учебно- тренировочн	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических	Теоретическая подготовка по элементарной тактике,	ДЮСШ	Текущий контроль

				ые занятия		приемов.	выполнение тактических заданий, игра на счет.		профилактический коррекционный
192	08	2 2	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
193	08	2 4	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
194	08	2 6	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
195	08	2 8	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный
196	08	2 9	14.30- 16.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов. ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических заданий, игра на счет.	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический коррекционный констатирующий
197	08	3 1	18.30- 19.55	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение тактике игры. Совершенствование технических приемов.	Теоретическая подготовка по элементарной тактике, выполнение тактических	ДЮСШ	Текущий контроль профилактический

							заданий, игра на счет.		ий коррекционный констатирующи й
--	--	--	--	--	--	--	------------------------	--	---

