

Департамент культуры, молодежной политики и спорта города Сургута  
Муниципальное учреждение Центр физической подготовки «Надежда»  
Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Мечта»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МУ ЦФП «Надежда»  
 В.А. Павлова  
«13» 09 2011 г.

Принята  
на заседании  
тренингового совета  
Протокол № 104  
от «13» 09 2011 г.

**ПРОГРАММА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья  
(АДАПТИРОВАННАЯ)**

Программа разработана  
О.В. Пашковой,  
руководителем ФСКИ «Мечта»

г. Сургут  
2011 год

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на адаптированную программу по настольному теннису  
для лиц с ограниченными возможностями  
МУ ЦФП «Надежда»

Данная программа разработана на основе программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), Москва, Советский спорт, 2004 год изменена, адаптирована для работы с людьми с ограниченными физическими возможностями в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на 3 года.

Программа является нормативным документом для организации и проведения занятий по настольному теннису среди лиц с ограниченными возможностями. Более полно раскрывает как нормативную, так и методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры.

Представленная на рецензию работа позволяет регламентировать, планировать, организовывать и проводить тренировочные занятия с детьми и взрослыми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по месту жительства с учетом их интересов и склонностей. Отбор и комплектование спортивно-оздоровительных групп осуществляется в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств, с учетом физиологических особенностей людей с ограниченными возможностями.

Программа содержит пояснительную записку, в которой прописаны основные направления и содержание деятельности. В пояснительной записке перечислены цель и задачи программы. Программой определен режим тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах каждого этапа подготовки.


Нормативная часть представлена в табличной форме, в которой указаны годовой план, теоретическая и практическая подготовка, количество теоретических и практических занятий, их продолжительность в годовом цикле (академический час).

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению теоретических и тренировочных занятий, контрольные нормативы, а также врачебный контроль.

В приложениях указаны правила соревнований, установка на игру и разбор результатов игр.

Таким образом, представленная программа по настольному теннису дает основание оценить ее как документ, который позволяет проводить тренировочный и реабилитационный процесс с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Программа соответствует всем требованиям, предъявляемым к этому документу, и может быть рекомендована к использованию в работе со спортивно - оздоровительными группами муниципального учреждения центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент   
Зав. экспериментальной  
кафедрой адаптивной  
физической культуры СурГПУ  
к.п.н.

01.09.2011г.



**А.В. Фурсов**

Российская Федерация, Тюменская область,  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, г. Сургут  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Ханты-Мансийского автономного округа Югры  
Сургутский государственный педагогический университет»

Подпись заверяю

Служивец  
Павла Яковлев

 01.09.2011г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение-----	4
1. Пояснительная записка-----	5
Распределение спортсменов по классам в настольном теннисе-----	8
Распределение по этапам подготовки -----	10
2. Годовой план-----	12
3. Теоретическая подготовка-----	13
3.1. Содержание программы 1-го года подготовки-----	13
4. Практическая подготовка-----	16
4.1.Общая физическая подготовка-----	16
4.2Специальная физическая подготовка-----	18
4.3.Техническая подготовка-----	18
4.3.1. Результат освоения программ-----	20
5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке--	21
6. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке занимающихся СОГ1-----	22
7. Методические рекомендации-----	22
8. Содержание программы 2 года (СОГ2)-----	23
8.1. Теоретическая подготовка-----	23
9. Практическая подготовка-----	24
9.1. Общая физическая подготовка-----	24
9.2. Специальная физическая подготовка -----	25
9.3. Техническая подготовка-----	25
10. Контрольные нормативы-----	28
10.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке (12-14 лет-----)	28
10.2. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке ---	28
11. Содержание программы 3-го года ( СОГ3)-----	29
11.1. Теоретическая подготовка-----	29

12. Практическая подготовка -----	30
12.1. Общая физическая подготовка-----	30
12.2. Специальная физическая подготовка. -----	31
12.3. Техническая подготовка -----	31
13. Результаты освоения программы -----	33
14. Контрольные нормативы-----	33
15. Техника и тактика игры-----	34
16. Организационно-методические указания-----	43
Приложение: 1-----	47
Приложение: 2-----	62
17. Врачебный контроль-----	62
Литература-----	66

## **Введение**

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

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

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

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран - членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал на XXII летних Олимпийских играх в Сеуле.

### **1. Пояснительная записка.**

Данная программа разработана на основе программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), Москва, Советский спорт, 2004 год и является адаптированной к работе в спортивно-оздоровительных группах нашего учреждения.

В программе обобщен опыт работы следующих авторов:

Г.В. Барчукова - доктор педагогических наук;

В.А. Воробьев - доцент кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта РГУФК;

О.В. Матыцин – доктор педагогических наук, член научного комитета Международной федерации настольного тенниса;

Денисова О.Д., директор ГОУ ДО «Спортивно-реабилитационный центр инвалидов» Тульской области.

Лянной М.О., кандидат педагогических наук.

Программа предназначена для людей с ограниченными возможностями следующих категорий:

ВОГ- инвалиды по слуху;

S -14 - нарушение интеллекта;

ВОИ – общие заболевания;

ПОДА - поражение опорно-двигательного аппарата;

ДЦП - детский церебральный паралич;

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические рекомендации по настольному теннису.

Программа является примерным нормативным документом для организации и проведения занятий по настольному теннису среди лиц с ограниченными возможностями.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002г. правил игры. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на:

- 1 этап - спортивно-оздоровительный (СОГ1), который может длиться весь период занятий в учреждении;

- 2 этап - СОГ2 с продолжительностью от 2-х лет и более

- 3 этап СОГ3 с продолжительностью от 4 лет и более;

Минимальный возраст для зачисления в группы 7 лет.

Отбор и комплектование спортивно-оздоровительных групп осуществляется в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, с учётом физиологических особенностей людей с ограниченными возможностями.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, специальной физической, технической,

тактической, психологической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

Программа содержит нормативы технической и физической подготовки для детей имеющих отклонения в развитии; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы, методические рекомендации.

Программа рекомендована для тренеров по адаптивной физической культуре, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, педагогов-организаторов, осуществляющих тренировочную работу с детьми, имеющими отклонения в развитии, и инвалидами.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель:**

Создать условия для регулярных и целенаправленных занятий адаптивной физической культурой и спортом лицам с ограниченными возможностями для физической реабилитации и социальной адаптации;

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Развитие и совершенствование двигательных качеств;
- Коррекция нарушений физического развития и психомоторики.

*Задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта.*

- Для глухих и слабослышащих детей - это развитие функций статического и динамического равновесия, ознакомление с речевым материалом, связанного с развитием двигательных умений и навыков.
- Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата - профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса.
- освоение основ техники владения ракеткой;
- подготовка спортсменов высокой квалификации для выступления на соревнованиях среди инвалидов;
- формирование творческой и социальной активности.

## Нормативная часть

### 1.1. Распределение спортсменов по классам в настольном теннисе

В соревнованиях по настольному теннису участвуют спортсмены с нарушением слуха, нарушением интеллекта (по версии INAS-FID) и спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата.

В программе летних Паралимпийских игр участники соревнований по настольному теннису делятся на 10 функциональных классов: для спортсменов с церебральным параличом, ампутациями, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата:

ТТ1 - спортсмены, у которых разгибание локтя достигается с помощью вращательного движения от плеча; координация движений пораженной руки значительно хуже, чем у здоровой; у спортсменов с церебральным параличом (СР) имеется серьезная мышечная спастика во всем теле, пониженная скорость движений руки и нарушенное равновесие в положении сидя.

ТТ2 - спортсмены, у которых локоть разгибается достаточно и движения руки хорошо координированы, но не достает силы; спортсмены с СР те же, что и в классе ТТ1, но с нормальной играющей рукой.

ТТ3 - спортсмены с минимальной потерей функций в играющей руке, имеют легкие изменения в положении тела и поддерживают свободной рукой, толкая и придерживая коляску; нижняя часть тела нуждается в постоянном контакте со спинкой кресла; движения руки назад ограничены в силу того, что нарушено равновесие тела; спортсмены с СР имеют минимальные ограничения в управлении обеими руками и серьезную спастическую мышцу обеих ног.

ТТ4 - спортсмены с нормальными движениями руки и тела; увеличить диапазон движений тела можно лишь с помощью свободной руки, толкая и поддерживая коляску; при выпрямлении руки вперед тело не может оптимально наклониться за рукой вперед; спортсмены с ампутацией обеих ног выше колена с короткими культями; спортсмены с СР - средняя мышечная спастика и недостаточно точные движения руки и тела.

ТТ5 - спортсмены, которые могут наклоняться вперед и назад без помощи свободной руки, хорошее отталкивание бедрами или даже стопами; оптимальное управление коляской в силу хорошего управления телом в направлении вперед-назад; возможны некоторые движения туловища в стороны; спортсмены с СР - спастика или потеря точности движений рук и тела легкие или минимальные, некоторые поражения ног.



ТТ6 - спортсмены, у которых имеется комбинированные поражения играющей руки и ног; спортсмены с СР - средняя спастика и потеря точности движений больше в ногах, чем в руках, или произвольные движения всего тела.

ТТ7 - спортсмены, у которых поражены обе руки, ампутация играющей руки или обеих рук выше или ниже локтя или в комбинации.

ТТ8 - спортсмены с серьезным поражением одной или обеих ног; ампутация одной ноги выше колена или обеих ног ниже колена; спортсмены с СР - некоторая потеря точности движений и легкая спастика в ногах или руках.

ТТ9 - спортсмены, у которых хорошее динамическое равновесие; минимальное поражение одной или обеих рук или разница в длине ног; ампутация одной ноги ниже колена; спортсмены с СР - легкая потеря точности движений в одной половине тела.

ТТ10 - спортсмены, у которых нормальная функция играющей руки; минимальные поражения свободной руки; ампутация свободной руки до 1/3 предплечья; спортсмены СР - минимальные произвольные движения. В чемпионатах мира и Европы по настольному теннису, проводимых под эгидой Международного Паралимпийского комитета, кроме вышеперечисленных спортсменов принимают участие спортсмены класса ТТ11.

ТТ11 - спортсмены с нарушением интеллекта в соответствии с определениями Всемирной организации здравоохранения и INS-FID.

В соревнованиях по настольному теннису, среди инвалидов по слуху, разделение по классам не проводится.

## 1.2. Распределение по этапам подготовки

**На этапы спортивно-оздоровительной (СОГ1) и начальной подготовки (СОГ2)** принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья при наличии направления или разрешения (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

**На этап подготовки СОГ3** зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, которые за период, не менее двух лет, прошли необходимую

подготовку в СОГ2 при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников

Наименование этапа	Количество лет	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе		Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года
			класс	количество	
СОГ1		6-7 лет	ТТ1-5	4	Выполнение нормативов ОФП
			ТТ6-8	6	
			ТТ9-10	8	
			ТТ11, глухие спорт.	10	
СОГ2	До года	7лет	ТТ1-5	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
			ТТ6-8	8	
			ТТ9-10	12	
			ТТ11, глухие спорт.	12	
	Свыше 2-х лет	8-9 лет	ТТ1-5	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2-ой юн. разряд
			ТТ6-8	8	
			ТТ9-10	12	
			ТТ11, глухие спорт.	12	
СОГ3	До 2-х лет	10-11	ТТ1-5	3	Выполнение нормативов ОФП,
			ТТ6-8	6	

			ТТ9-10	9	СФП, 1-ый юн. разряд
			ТТ11, глухие спорт.	9	
	Свыше 2-х лет	12-13лет	ТТ1-5	2	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2-1-ый. разряд
			ТТ6-8	4	
			ТТ9-10	6	
			ТТ11, глухие спорт.	6	

## 2. ГОДОВОЙ ПЛАН (СОГ1)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка.	8
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка.	56
2.2	Специальная физическая подготовка.	94
2.3	Технико- тактическая подготовка	144
2.4	Контрольные нормативы	4
3.	Медицинский контроль	6
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>

## 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8часов)

По теоретическому разделу программы проводятся беседы. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий.

№	Содержание материала	Количество часов
---	----------------------	------------------

п\п		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма.	2
5.	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	2
5.	Организация и подготовка проведения соревнований. Правила игры в н/теннис.	1

### 3.1. Содержание программы 1-го года подготовки (СОГ1)

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

#### ТЕМЫ

##### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

##### *Состояние и развитие настольного тенниса в России*

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

*Гигиенические требования к занимающимся спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Знания о гигиеническом значении кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Основные приемы и виды массажа, самомассаж. Баня.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконт-

роль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

#### *Общая характеристика спортивной подготовки*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Значение тренировочных и соревновательных нагрузок, общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

## **4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.1. Общая физическая подготовка.**

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от уровня тренированности, от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе ознакомления, объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия направленные на общую физическую подготовку например, легкоатлетических упражнений, также проводятся подвижные игры.

Общая физическая подготовка включают развивающие упражнения для основных мышечных групп: туловища, шеи, рук и ног. Эффективно

использовать упражнения на растягивание, беговые упражнения, упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:

1. вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
  2. повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
  3. из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
  4. подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
  5. подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- бмедленный бег на время;
7. бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
  8. прыжки с места толчком обеих ног;
  9. прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
  10. прыжки боком вправо-влево;
  11. прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
  12. прыжки на одной и двух ногах;
  13. прыжки через гимнастическую скамейку на время;
  14. прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
  15. подвижные игры с мячом и без мяча.

#### **4.2. Специальная физическая подготовка**

Комплекс упражнений направлен на подготовку и развитие силы наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, верхних и нижних конечностей:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизатором и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

### **4.3. Техническая подготовка**

На возрастном уровне спортивно-оздоровительных групп неправомерно требовать от детей четкого, технического исполнения, технических действий.

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

Разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставные шаги, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением рук и подскоками с одной ноги на другую, используются ускорения на определенные расстояния, что способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее игровой поверхностью;



- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
  - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке
  - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
  - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиванием) тренером, партнером, тренажером;
  - сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
  - без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных игра на столе тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе из различных точек.  
имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
  - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» – вперед -вправо - назад, вперед – влево - назад);
  - имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- выполнение подач накатом и подрезкой;  
игра накатом справа и слева по диагонали;

#### **4.3.1. Результат освоения программы СОГ1**

Основными показателями выполнения программных требований занимающимися являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

В группах СОГ1 в течении учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениями с мячом и ракеткой согласно контрольным нормативам, приведенным в программе. В первый год ознакомления все соревнования проводятся внутри самой группы между занимающимися, примерно один раз в месяц, для того чтобы была возможность проследить рост показателей общефизической подготовленности.

### **5. Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке для групп 1 года**

№	Наименование упражнений	Пол	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,6 – 4,8	4,3 – 4,8
4	Прыжки в длину с места (см.)	155– 165	160 – 170
№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	10 и более от 5 до 10	Хорошо удовлетв.
2	Накат слева по диагонали	10 и более от 5 до 10	Хорошо удовлетв.
3	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо удовлетв.
4	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	30 и менее от 30 до 35	Хорошо удовлетв.

5	Поддачи справа (слева) накатом	4	Хорошо удовлетв.
		2	
6	Поддачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	5	Хорошо удовлетв.
		3	

## 7. Методические рекомендации

*В СОГ1-* детей интересует сиюминутное удовлетворение 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 для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

*В СОГ2-* дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

*В СОГ3-* значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся упражнения, направленные на развитие быстроты.

## 8. Содержание программы 2 года (СОГ2)

### 8.1. Теоретическая подготовка

- правила техники безопасности;

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- история развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране;
- правила поведения на занятиях;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

Уход за телом:

- краткое содержание занятий;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- простейшие игры в группе, на столе.

## **9. Практическая подготовка**

### **9.1.Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:

- вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

## **9.2. Специальная физическая подготовка.**

Комплекс упражнений, направленных на подготовку и развития силы наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук и верхней части туловища:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизатором и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

## **9.3. Техническая подготовка:**

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола.

- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, сочетание ударов справа и слева, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

*Изучение техники простейших ударов:*

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе из различных точек.
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороны ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороны ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» – вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

## 10. Контрольные нормативы для СОГ2 (12-14 лет).

### 10.1.Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Возраст 12-14 лет	
		Пол	
		Девочки	Мальчик
1	Бег 30м с высокого старта (сек)	4,8 - 5,0	4,5 - 4,8
2	Прыжок в длину с места (см.)	180 – 185	195 – 205
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (кол-во раз)	70 – 80	90 – 100
4	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз)	12 – 15	20 – 25
5	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15 – 20	25 - 30

### 10.2.Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	15 и более от 10 до 15	Хорошо удовлетв.
2	Накат слева по диагонали	15 и более от 10 до 15	Хорошо удовлетв.

3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	10 и более от 5 до 10	Хорошо удовлетв.
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	10 и более от 5 до 10	Хорошо удовлетв.
5	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	10 и менее от 10 до 15	Хорошо удовлетв.
6	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	25 и менее от 25 до 30	Хорошо удовлетв.
7	Подачи справа (слева) накатом	6 4	Хорошо удовлетв.
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	7 5	Хорошо удовлетв.

## 11. Содержание программы для СОГЗ.

### 11.1. Теоретическая подготовка

#### *Правила техники безопасности*

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- развитие настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- закалывание, самоконтроль спортсмена – оценка своего самочувствия; физической подготовленности;
- спортивный инвентарь. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток;
- простейшие приспособления для тренировки;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;
- просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей;
- домашние задания. Выполнение домашних заданий.

### 12. Практическая подготовка



### **12.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:

- вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- челночный бег 4х9 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

### **12.2. Специальная физическая подготовка.**

Комплекс упражнений, направленных на подготовку и развитие силы наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук и верхней части туловища:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

### **12.3. Техническая подготовка**

Упражнения:

Изучение техники простейших ударов:

- имитация ударов и передвижений;
  - имитация ударов от тренировочной стенки, крышки стола;
  - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
  - игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
    - свободная игра на столе;
    - свободная игра ударами на столе из различных точек.
    - групповые игры на столе;
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
  - имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
  - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад; по «треугольнику» – вперед – вправо - назад, вперед – влево – назад);
  - имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
  - игра на столе с тренером (партнером), по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном (в разных) направлениях;
    - выполнение подач разными ударами;
    - изучение сложных подач;
    - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- тренировочные игры на счет;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### 13. Результаты освоения программы 3 года обучения.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне учреждения.

### 14. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Возраст 14-16 лет	
		Пол	
		Девочки	Мальчик
1	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (кол-во раз)	80 – 100	100 – 120
2	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз)	15 – 20	25 – 30
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	20 – 25	30 - 35

### 15. Техника и тактика игры

#### Базовая техника

1. *Хватка ракетки.* Овладение правильной хваткой ракетки, европейским (горизонтальным) способом удержания ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. *Жонглирование мячом.* Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам; сочетание ударов справа и слева, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра на столе.

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

4.а. *Атакующие удары справа.* Ознакомление с техникой выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из

ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного.

4.б. *Подставка*. Ознакомление с ударами подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Знакомство с подставкой слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Ознакомление можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

4.в. *Срезка*. Ознакомление с быстрой и медленной срезкой.. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить срезку слева в сочетании со срезкой справа и слева.

5. *Накат*. Накат выполняется по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали, в передвижении.

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

7. *Подача*. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа проводится ознакомление и совершенствование других видов подач.

8. *Прием подачи*. Прием подачи с верхним вращением при помощи атакующего удара и удара толчком. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

9. *Передвижение*. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### Техника комбинаций

Ознакомить с одним или двумя вариантами комбинаций техники передвижения. Главным образом проводить стандартную тренировку подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

#### Базовая тактика

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

#### Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

По мере повышения уровня спортивного мастерства применяются следующие стили игры :

### ***Быстроатакующий стиль***

#### **Базовая техника**

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; занимающиеся должны уметь отражать топ-спины (сверхкрученный удар) быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

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

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

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

### Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подачи, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

*Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин*

### Базовая техника

Принципы и последовательность ознакомления технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать знакомство с техникой выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

### Тактика

Содержание подготовки такое же, как при выполнении быстрых атакующих ударов. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к

активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

*Стиль игры - топ-спин + атакующий удар*

### **Базовая техника**

**1. Топ-спин + атакующий удар.** Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

**2. Топ-спин слева.** На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

**3. Техника подрезки.** Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

**4. Толчок, подставка.** Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

**5. Комбинация ударов.** Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

**6. Подача и прием подачи.** В основе их выполнения - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна - две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

**7. Удар по высокому мячу.** Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

**8. Работа ног.** Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.



### Тактика

**1. Тактика активного нападения** после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

**2. Тактика атаки после топ-спина.** Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

**3. Тактика атаки топ-спин после подрезки.** Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

**4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком.** Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

**5. Тактика приема подачи.** Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

### *Стиль игры - подрезка + атакующий удар*

#### Базовая техника

**1. Техника срезки.** Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

**2. Атакующие удары.** Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

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

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

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

**6. Толчок-подставка,** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

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

### Тактика

**1. Тактика быстрой атаки после подачи.** Овладеть техникой выполнения атаки после одного- двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приёмов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании атаки слева, применять подачи с нижним и нижним боковым вращением, для того чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом, в результате появляется возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

**2. Тактика контратаки после обмена срезками.** Овладеть тактикой контр атаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

**3. Тактика атаки после подрезки.** Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезки.

## **16. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает занимающимся теннисом совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных и физиологических особенностей организма людей с ограниченными возможностями. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки спортсменов. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по категории ограничения физических возможностей, по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от занимающихся в спортивно-оздоровительной группе больше, чем они могут выполнить на данном этапе тренировочных занятий. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

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

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

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

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

Когда занимающиеся уделяют много времени для совершенствования технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (н: для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Овладение двигательными действиями является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

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

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

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостный метод (освоение движения в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененный (раздельное освоение фаз и элементов и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно

постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, занимающийся решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

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

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. Занимающиеся должны уметь правильно и точно подавать и принимать подачи, выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9x5 м, при этом размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.

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

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

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

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

## **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

(выдержки из Правил, утвержденных Исполкомом Федерации настольного тенниса России и введенных в действие с 1 сентября 2001 г.)

### **1. Виды соревнований, участники соревнований**

#### **1.1. Виды соревнований**

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

1.1.1. личные, где результаты засчитывают каждому участнику отдельно;

1.1.2. командные, в которых результаты отдельных участников команды засчитывают команде в целом;

1.1.3. лично-командные, то есть такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

1.1.4. командно-личные, то есть такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

#### **1.2. Виды встреч**

Каждый вид соревнований может состоять из:

1.2.1. одиночных встреч: мужских, женских;

1.2.2. парных встреч: мужских, женских, смешанных.

#### **1.3. Порядок определения вида соревнований**

Вид соревнования определяют Положением о соревновании.

#### **1.4. Возраст участников**

1.4.1. Возраст участников юношеских групп определяют по данным на 30 июня текущего года, других возрастных групп - по году рождения.

1.4.2. Соревнования по настольному теннису среди российских спортсменов проводят по следующим возрастным группам:

- младшая юношеская - до 12 лет (9-11);
- средняя юношеская - до 15 лет (12-14);
- старшая юношеская - до 18 лет (15-17);
- юниоров-до 21 года (18-20);
- взрослых - 21 год и старше;
- старшего возраста: мужчины - старше 40 лет, женщины - старше 35 лет;
- международные юношеские соревнования проводят для: «кадетов» - до 15 лет и «юниоров» - до 18 лет.

## **1.5. Допуск к соревнованиям**

1.5.1. к участию в соревнованиях допускают спортсменов, спортивная квалификация которых соответствует уровню соревнований и получивших разрешение врача;

1.5.1.1. разрешение врача отмечают в представляемом соответствующей спортивной организацией именном списке с подписью врача и печатью напротив фамилии каждого участника;

1.5.2. спортсменов младших юношеских групп допускают к соревнованиям смежных юношеских групп;

1.5.3. соревнования с участием спортсменов младших возрастных групп, допущенных к соревнованиям в старшей группе, проводят по правилам соревнований для старших (количество встреч в день, партий во встрече);

1.5.4. для спортсменов юношеских групп и группы старшего возраста игры можно проводить в течение четырех дней, для юниоров, взрослых - пяти дней, после чего необходим день отдыха;

1.5.5. окончание игр в соревнованиях спортсменов младшей юношеской группы - не позднее 21 часа, других юношеских групп - не позднее 22 часов.

## **1.6. Права и обязанности участника**

1.6.1. Участник соревнований имеет право:

1.6.1.1. выбрать один мяч из нескольких. предложенных ведущим судьей для проведения встречи; тип/ марку мяча определяют Положением о соревнованиях;

1.6.1.2. проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;

1.6.1.3. получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры в соответствии с п. 3.5.1.;

1.6.1.4. обратиться к ведущему судье за разъяснениями или с просьбой до начала следующего розыгрыша мяча;

1.6.1.5. обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды;

1.6.1.6. на кратковременный перерыв с разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей игровой формы;

1.6.1.7. на кратковременный перерыв для обтирания полотенцем после каждых 6 разыгранных очков;

1.6.1.8. взять перерыв продолжительностью до 1 минуты после любой завершившейся партии встречи, а также один тайм-аут продолжительностью до 1 минуты в любой партии встречи при любом счете в незавершившейся встрече;

1.6.1.9. взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами на большинство из 3-5 партий и до 10 минут между встречами на большинство более чем из 5 партий;

1.6.1.10. сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки;

1.6.1.11. покидать, в случае необходимости, игровую площадку, пока мяч в игре, а также, с согласованного до начала встречи разрешения судьи, для возвращения мяча.

1.6.2. Участник соревнований обязан:

1.6.2.1. соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;

1.6.2.2. знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;

1.6.2.3. быть готовым к соревнованиям за 5 минут до начала встречи по расписанию; в случае неявки участника к началу встречи ему засчитывается поражение;

1.6.2.3.1. участник, не явившийся на встречу или отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей;

1.6.2.4. выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, соответствующей требованиям п. 3.2.2.;

1.6.2.4.1. иметь единую форму в командных соревнованиях (исключения возможны в отношении носков и туфель) с эмблемой организации, от которой он выступает;

1.6.2.4.2. выступать в личных соревнованиях с эмблемой организации, которую он представляет;

1.6.2.5. провести все предусмотренные расписанием встречи;

1.6.2.6. вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч - за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу или на все соревнование;

1.6.2.7. находиться на игровой площадке в течение всей встречи, кроме положения, оговоренного в п. 1.6.1.11.;



3.6.2.7.1. получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку (не более 10 минут);

1.6.2.8. поблагодарить по окончании встречи рукопожатием соперников и судей, проводивших встречу;

1.6.2.9. быть в составе команды, если проводят построение перед началом командного матча и после его окончания для приветствия.

1.6.3. Участнику запрещено:

1.6.3.1. вступать в пререкания с судьями и соперниками;

1.6.3.2. затягивать преднамеренно игру;

1.6.3.3. оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;

1.6.3.4. повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию (столу, серке, ограждению), а также любому спортивному или личному имуществу;

1.6.3.5. действовать неуважительно (выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т.п.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам;

1.6.3.6. намеренно мешать (любыми своими действиями) проведению других встреч.

1.6.4. Нарушение любого запрета влечет за собой для нарушителя:

1.6.4.1. при первом нарушении - предупреждение;

1.6.4.2. при втором - проигрыш очка;

1.6.4.3. при третьем - проигрыш 2 очков;

1.6.4.4. при четвертом - главный судья предпринимает дисциплинарные воздействия, предусмотренные п. 3.5.2.6.

## **1.7. Представитель, тренер и капитан команды**

1.7.1. Каждая организация, участвующая в соревновании, должна иметь своего представителя (тренера), который является руководителем команды, несет ответственность за дисциплину участников и обеспечивает их явку на соревнования.

1.7.2. Представитель (тренер) не может быть одновременно судьей данных соревнований.

1.7.3. Помимо представителя (тренера) команда должна иметь капитана из числа участников.

1.7.4. В отсутствие представителя (тренера) капитан команды исполняет его обязанности, пользуется его правами и несет ответственность за порядок и дисциплину в команде.

1.7.5. Для использования своих прав, включая подачу протестов, представитель (тренер) или капитан команды должен присутствовать в игровом зале в течение всего командного матча.

**Представитель (тренер) имеет право:**

1.7.6 1. присутствовать на жеребьевке;

1.7.6.2. присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями;

1.7.6.3. получать в секретариате документацию с результатами соревнований;

1.7.6.4. давать советы участникам в перерыве между партиями или во время других разрешенных остановок игры;

1.7.6.5. подать протест в командных соревнованиях:

1.7.6.5.1. главному судье на решение ведущего судьи или судьи-ассистента по вопросу толкования ими Правил (гл. 2);

1.7.6.5.2. в оргкомитет соревнований на решение главного судьи и по вопросу проведения соревнования, не предусмотренному действующими Правилами и Предписаниями (см. главы 2 и 3).

1.7.7. Представитель (тренер) обязан:

1.7.7.1. знать Правила, Предписания, а также Положение о соревновании и порядок его проведения;

1.7.7.2. во время соревнований быть одетым в спортивный тренировочный костюм.

1.7.8. Представителю (тренеру) запрещено:

1.7.8.1. вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц соревнования;

1.7.8.2. давать советы участникам во время игры, за исключением случаев, предусмотренных в п. 1.7.6.4.;

1.7.8.2.1. Представителю (тренеру) следует учитывать возможность наказания его подопечного игрока на основании п. 3.5.2.1.

1.7.9. Нарушение п. 1.7.8- влечет за собой:

1.7.9.1. при первом нарушении - предупреждение (аналогично п. 1.6.4.1.);

1.7.9.2. при повторном - удаление за пределы игровой зоны.

## **2. Правила игры**

### **2.1. Стол**

2.1.1. Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74м и шириной 1,525м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76см от пола.

2.1.2. Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.

2.1.3. Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30см.

2.1.4. Игровая поверхность должна быть матовой, однородной темной окраски с белой «боковой линией» шириной 2см вдоль каждой кромки по стороне 2,74м и белой «концевой линией» тоже шириной 2см вдоль каждой кромки 1,525м.

2.1.5. Игровая поверхность должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении каждой половины.

2.1.6. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует читать частью каждой правой полуплощадки.

### **2.2. Комплект сетки**

2.2.1. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек, включая те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

2.2.2. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25см; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25см в сторону от боковых линий.

2.2.3. Верх сетки по всей ее длине должен находиться на высоте 15,25см над игровой поверхностью.

2.2.4. Низ сетки по всей ее длине должен быть несколько возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки к опорным стойкам.

### 2.3. Мяч

2.3.1. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40мм.

2.3.2. Масса мяча должна быть 2,7г.

2.3.3. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

### 2.4. Ракетка

2.4.1. Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

2.4.2. По крайней мере, 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, таким, как углеродистая фибра, фибергласс или прессованная бумага; этот армирующий слой должен быть не более 7,5% общей толщины и не превышать 0,35мм.

2.4.3. Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2мм, либо двухслойной резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4мм включительно. 2.5.11.«Судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

2.5.12.«Судья-ассистент» - лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений. 2.5.13.Понятие игрок «надевает или носит» включает в себя все, что на нем было надето или что он носил в начале розыгрыша. 2.5.14.Мяч считается прошедшим «над или вокруг» комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

2.5.15. «Концевую линию» следует рассматривать продолжающейся неопределенно долго в обоих направлениях.

### 2.6. Правильная подача

2.6.1. подача начинается с подбрасывания мяча примерно вертикально вверх без вращения с плоской открытой ладони свободной руки подающего.

2.6.2. Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.

2.6.3. когда мяч падает высшей точки своей траектории, подающий должен ударить его так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев прямо «над или вокруг» комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего, а в парных играх мяч коснулся последовательно «полуплощадки» подающего, а затем «полуплощадки» принимающего.

2.6.4. С момента, когда мяч покидает ладонь свободной руки подающего до удара по нему ракеткой, мяч должен быть выше уровня игровой поверхности и позади концевой линии подающего.

2.6.5. Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности, при этом никакая часть тела или одежды подающего или его партнера по парной встрече не должны закрывать мяч от принимающего.

2.6.6. Игрок обязан подавать так, чтобы судья или судья-ассистент и принимающий подачу могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче.

2.6.6.1. Судья может при первом сомнении в правильности подачи прервать игру и предупредить подающего без присуждения очка. Если один из игроков пары был предупрежден по поводу подачи, не требуется предупреждать его партнера о сомнительном выполнении им подачи, а просто присудить очко соперникам.

2.6.6.2. В любом следующем в этой встрече случае сомнения в правильности подачи того же игрока или его партнера по паре, по той же или иной причине, принимающему присуждают очко.

2.6.6.3. Когда подающий явно нарушил требования к правильной подаче, он теряет очко без предупреждения в первом же или любом другом случае нарушения.

2.6.7. Как исключение, судья может смягчить требования к выполнению правильной подачи, если отметит, что ее выполнению препятствует физический недостаток подающего.

## 2.7. Правильный возврат

2.7.1. Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся (один раз) половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

## 2.8. Порядок игры

2.8.1. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

2.8.2. В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

## 2.9. Переигровка

2.9.1. Розыгрыш переигрывается, если:

2.9.1.1. при подаче мяча, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;

2.9.1.2. подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

2.9.1.3. ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;

2.9.1.4. игра прервана судьей или судьей-ассистентом,

2.9.2. Игра может быть остановлена:

2.9.2.1. для исправления ошибки в очередности подач, приема или смены сторон;

2.9.2.2. для введения правила активизации игры;

2.9.2.3. для предупреждения или наказания игрока;

2.9.2.4. поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

## 2.10. Очко

2.10.1. Когда розыгрыш не переигрывается, игрок выигрывает очко, если:

2.10.1.1. его соперник не выполнил правильную подачу;

2.10.1.2. его соперник не выполнил правильный возврат;

2.10.1.3. после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;

2.10.1.4. мяч, после того, как он был отбит соперником, полетит над концевой линией стороны игровой поверхности данного игрока, не коснувшись ее;

2.10.1.5. его соперник мешает мячу;

2.10.1.6. его соперник ударяет мяч дважды подряд;

2.10.1.7. его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям п. 2.4.3. -2.4.5.;

2.10.1.8. его соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;

2.10.1.9. его соперник или то, что он надевает или носит, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;

2.10.1.10. его соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;

2.10.1.П.в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;

2.10.1.12. как обусловлено правилом активизации игры (п. 2.15.2.).

2.11. Партия

2.11.1.Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

2.12. Встреча

2.12.1. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий.

2.13. Выбор подачи, приема и сторон

2.13.1. Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право, может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола.

2.13.2. Когда один игрок (пара) выбрал право первым подавать или принимать или начать игру на определенной стороне, его соперник (пара) получает право на свой выбор (отличный от первого).

2.13.3. После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков или не будет введено правило активизации игры, когда смена подающего и принимающего остаются такими же, но только после каждого очка.

2.13.4. В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу первым, а принимающая пара в первой партии должна решить, кто будет

принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определен первый подающий, первым принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

2.13.5. В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего - принимающим.

2.13.6. Игрок (пара), подающий первым в партии, должен принимать первым в следующей партии этой встречи, а в последней возможной партии парной встречи как только одна из пар наберет 5 очков, пара, которой надлежит принимать, должна сменить своего принимающего,

2.13.7. Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начинать на противоположной стороне, а в последней возможной партии этой встречи игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них (пара) первым наберет 5 очков.

2.14. Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон

2.14.1. Если игрок подает или принимает не в очередь, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи; в парных играх - в порядке очередности подач, определенных парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка.

2.14.2. Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена при расположении игроков, какому следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, который был достигнут на момент обнаружения ошибки.

2.14.3. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

2.15. Правило активизации (ускорения) игры

2.15.1. Правило активизации игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут игры, если только в этой партии оба игрока (пары) не набрали как минимум по 9 очков; это правило может быть введено в любое время ранее по просьбе обоих игроков (пар).

2.15.1.1. Если мяч в игре, но лимит времени уже исчерпан, игра должна быть остановлена и продолжена подачей игрока, который подавал в прерванном розыгрыше.



2.15.1.2. Если мяч не был в игре, когда лимит времени исчерпан, игру продолжает подачей игрока, который принимал в предыдущем розыгрыше.

2.15.2. Впоследствии каждый игрок (пара) должен подавать поочередно для розыгрыша только 1 очка и, если розыгрыш не завершится до того, как принимающий игрок (пара) выполнит 13 правильных возвратов, подающий проигрывает очко.

2.15.3. Если любая партия встречи продолжалась 10 минут, все следующие партии этой встречи следует играть с введением правила активизации игры.

2.15.4. Однажды введенное правило активизации игры действует до окончания данной встречи.

Приложение: 2

#### *Установка на игру и разбор результатов игр*

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

## **17. Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивно-оздоровительного клуба, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися

физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога и других специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится **в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей**, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для проведения таких исследований используют стандартные тестирующие процедуры Р\УС<sub>170</sub> на велоэргометре или «степ-тест» на ступеньке с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

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

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

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

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

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

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

Литература по алфавиту авторов

### Литература

1. Байгулов Ю.П. С.Д. Шпрах – «Программа для ДЮСШ и СДЮШОР». 1999г.
2. Байгулов Ю.П. Романин А.Н. «Основы настольного тенниса». 1979г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Кто станет теннисистом?» Спортивные игры 1973г.
4. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛИФК, 1984.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
6. Былеева Л.В. «Подвижные игры». 1974г.
7. Белиц-Гейман С.П. «Теннис». 1977г.
8. Донской Д.Д. «Спортивная техника». 1962г.
9. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
10. Портных Ю.И. «Спортивные игры». 1974г.
11. Шпрах С.Д. «Настольный теннис». «У меня секретов нет...» 1998г.