Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  «29» мая 2025г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебно- тренировочной группы 5 года обучения

по дополнительной программе спортивной подготовки

«Настольный теннис»

Программу разработал:

Тренер-преподаватель-

Иванищева Юлия

Анатольевна

г. Зеленоградск, 2025 г.

**Характеристика настольного тенниса, как средства физического воспитания:**

Настольный теннис – по классификации относится к игровым видам спорта. Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит соперником. Играть могут от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Настольный теннис включает спортивные дисциплины: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования.

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

Настольный теннис популярный и широко распространенный в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию. В Международную федерацию настольного тенниса (JTTF) входят 218 стран.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

За последние годы техника настольного тенниса заметно обновилась, появились новые приемы, которые прибавили зрелищность этому виду спорта. Новые материалы ракеток резко активизировали игру, сделали ее мощнее. В тактику стали входить молниеносные комбинации, которые могут быть выполнены только при отличной физической подготовке спортсмена, современной технике и быстроте выполнения ударов.

Отличительные особенности настольного тенниса:

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;

- скоростно - силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;

- быстрота мышления и принятия игровых решений;

- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, быстроты, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство ответственности. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение.

**Структура системы спортивной подготовки теннисистов.**

Спортивная подготовка теннисистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки - 7 лет.

***Способы определения результативности:***

* тестирование по общей, специальной физической;
* выступление на соревнованиях.

Основная форма подведения итогов реализации программы – промежуточная

аттестация.

Объем программы: 936 часов

Режим занятий – 6 раз в неделю по 3 астрономических часа.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и иные мероприятия | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|  | Общая физическая подготовка | 14 | 13 | 9 | 13 | 13 | 8 | 11 | 13 | 11 | 13 | 19 | 22 | **159** |
|  | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 9 | 15 | 15 | 15 | 16 | 24 | 18 | **187** |
|  | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 6 | 8 | - | - | **84** |
|  | Техническая подготовка | 27 | 25 | 22 | 26 | 26 | 23 | 25 | 22 | 22 | 22 | 20 | 20 | **280** |
|  | Тактическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | **82** |
|  | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | **28** |
|  | Психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | **51** |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - | - | **6** |
|  | Инструкторская практика | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | **15** |
|  | Судейская практика |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |
|  | Медицинские, медико-биологические мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | **11** |
|  | Восстановительные мероприятия | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** |
| Всего за месяц | | **78** | **81** | **75** | **81** | **81** | **69** | **78** | **78** | **78** | **78** | **81** | **78** | **936** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | Декабрь | | | | | | | | | Январь | | | | | Февраль | | | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | | 22  -  28 | | | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | | 13  -  19 | | 20  -  26 | | 27  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | | 17  -  23 | | 24  -  30 | | 1  -  7 | 8  -  14 | | 15  -  21 | | 22  -  28 | | 29  -  31 | | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | 19  -  25 | 26  -  31 | 1 | 2  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  28 |
| Учебные дни | 1  2  3  4  5  6 | 8  9  10  11  12  13 | 15  16  17  18  19  20 | | 22  23  24  25  26  27 | | | 29  30 | 1  2  3  4 | 6  7  8  9  10  11 | | 13  14  15  16  17  18 | | 20  21  22  23  24  25 | | 27  28  29  30  31 | | 1 | 3  4  5  6  7  8 | | 10  11  12  13  14  15 | | 17  18  19  20  21  22 | | 24  25  26  27  28  29 | | 1  2  3  4  5  6 | 8  9  10  11  12  13 | | 15  16  17  18  19  20 | | 22  23  24  25  26  27 | | 29  30  31 | | 2  3  4 | 5  6  7  8  9  10 | 12  13  14  15  16  17 | 19  20  21  22  23  24 | 26  27  28  29  30  31 |  | 2  3  4  5  6  7 | 9  10  11  12  13  14 | | 16  17  18  19  20  21 | | 24  25  26  27  28 |
| Выходные дни | 7 | 14 | 21 | | 28 | | |  | 5 | 12 | | 19 | | 26 | |  | | 2 | 9 | | 16 | | 23 | | 30 | | 7 | 14 | | 21 | | 28 | |  | | 1 | 11 | 18 | 25 |  | 1 | 8 | 15 | | 22 | | 23 |
|  | Кол-о дней- 26  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц-78 | | | | | | | | Кол-во дней- 27  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 81 | | | | | | | | | Кол-во дней- 25  Продолжительность  занятия - 3 часа  Итого часов в месяц- 75 | | | | | | | | | Кол-во дней- 27  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 81 | | | | | | | | | Кол-во дней- 27  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 81 | | | | | Кол-во дней- 23  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 69 | | | | | | |
|  | Март | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | Июнь | | | | | | | | | Июль | | | | | Август | | | | | | |
| Неделя | 1  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  29 | 30  -  31 | | 1  -  5 | | 6  -  12 | | 13  -  19 | | 20  -  26 | | 27  -  30 | 1  -  3 | | 4  -  10 | | 11  -  17 | | 18  -  24 | | 25  -  31 | 1  -  7 | | 8  -  14 | | 15  -  21 | | 22  -  28 | | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | 27  -  31 | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | | 17  -  23 | 24  -  31 |
| Учебные дни | 2  3  4  5  6  7 | 9  10  11  12  13  14 | | 16  17  18  19  20  21 | | 23  24  25  26  27  28 | 30  31 | | 1  2  3  4 | | 6  7  8  9  10  11 | | 13  14  15  16  17  18 | | 20  21  22  23  24  25 | | 27  28  29  30 | 1  2 | | 4  5  6  7  8  9 | | 11  12  13  14  15  16 | | 18  19  20  21  22  23 | | 25  26  27  28  29  30 | 1  2  3  4  5  6 | | 8  9  10  11  12  13 | | 15  16  17  18  19  20 | | 22  23  24  25  2627 | | 29  30 | 1  2  3  4 | 6  7  8  9  10  11 | 13  14  15  16  17  18 | 20  21  22  23  24  25 | 27  28  29  30  31 | 1 | 3  4  5  6  7  8 | | 10  11  12  13  14  15 | | 17  18  19  20  21  22 | 24  25  26  27  28  29  30 |
| Выходные дни | 1  8 | 15 | | 22 | | 29 |  | | 5 | | 12 | | 19 | | 26 | |  | 3 | | 10 | | 17 | | 24 | | 31 | 7 | | 14 | | 21 | | 28 | |  | 5 | 12 | 19 | 26 |  | 2 | 9 | | 16 | | 23 | 31 |
|  | Кол-во дней-26  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц-78 | | | | | | | | Кол-во дней- 26  Продолжительность занятия-3 часа  Итого часов в месяц- 78 | | | | | | | | | Кол-во дней- 26  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 78 | | | | | | | | | Кол-во дней- 26  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 78 | | | | | | | | | Кол-во дней-27  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 81 | | | | | Кол-во дней- 26  Продолжительность занятия- 3 часа  Итого часов в месяц- 78 | | | | | | |

**Содержание учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 30 |
| **ОФП** | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **14** |
| Развитие ловкости, координации | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | **15** |
| Развитие специальной игровой выносливости | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты реакции |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | **27** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| Изучение и совершенствование техники  ударов | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **История возникновения олимпийского**  **Движения.Возрождение олимпийской идеи.**  **Международный Олимпийский комитет (МОК).** |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Роль и место физической культуры в  формировании личностных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | **5** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **78** |

**Содержание учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | **13** |
| Развитие ловкости, координации |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | **15** |
| Развитие специальной игровой  выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты реакции | + |  | + | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | **10** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | **25** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Роль и место физической культуры и  формировании личностных качеств |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения олимпийского  движения |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **5** |
| **Инструкторская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **81** |

**Содержание учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| **ОФП** | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **9** |
| Развитие ловкости, координации | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 |  | **15** |
| Развитие специальной игровой выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Развитие быстроты реакции |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | **8** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 1 | **22** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  | + |  | + | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | **7** |
| Тактика защиты | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Роль и место физической культуры в  формировании личностных качеств |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Режим дня и питания спортсмена |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения олимпийского движения |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | **5** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические**  **мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **75** |

**Содержание учебного плана на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | **13** |
| Развитие ловкости, координации |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие быстроты |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **СФП** |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **15** |
| Развитие специальной игровой  выносливости |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие быстроты реакции |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | **8** |
| **Техническая подготовка** | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **26** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + |  | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Физиологические основы  физической культуры |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида  спорта |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | **5** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **81** |

**Содержание учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | **13** |
| Развитие ловкости, координации | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 | 2 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 2 |  |  | 1 | **15** |
| Развитие специальной игровой выносливости |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие быстроты реакции | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | **8** |
| **Техническая подготовка** | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **26** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | **2** |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Оборудование, спортивный инвентарь  и экипировка по виду спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **81** |

**Содержание учебного плана на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | **8** |
| Развитие ловкости, координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие силы |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | **9** |
| Развитие специальной игровой выносливости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты реакции | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 2 | **10** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | **23** |
| Изучение и совершенствование техники подач | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **5** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **69** |

**Содержание учебного плана март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 | **31** |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **11** |
| Развитие ловкости, координации |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **15** |
| Развитие специальной игровой выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты реакции | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 2 |  | **10** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  | 1 | **25** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |
| **Тактическая подготовка** | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Тактика нападения | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Физиологические основы физической  культуры |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **78** |

**Содержание учебного плана на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **13** |
| Развитие ловкости, координации |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | **+** |  |
| Развитие силы |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| **СФП** | 1 |  | 2 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | **15** |
| Развитие специальной игровой выносливости |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  | **+** |  |  |
| Развитие быстроты реакции | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | **+** |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **10** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | **22** |
| Изучение и совершенствование техники подач | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + | + |  | + |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  | **+** |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оборудование, спортивный инвентарь  и экипировка по виду спорта |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **4** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **78** |

**Содержание учебного плана на май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| **1** | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | **11** |
| Развитие ловкости, координации |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **СФП** | 2 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | **15** |
| Развитие специальной игровой выносливости | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты реакции | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | **22** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта+ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **Контрольные мероприятия**  **(тестирование и контроль)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| **Инструкторская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **78** |

**Содержание учебного плана на июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 30 |
| **ОФП** | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **13** |
| Развитие ловкости, координации |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие быстроты | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  |  | 1 | **16** |
| Развитие специальной игровой выносливости | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| Развитие быстроты реакции |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | **8** |
| **Техническая подготовка** | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  | **22** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **3** |
| Оборудование, спортивный инвентарь  и экипировка по виду спорта |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | **4** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **78** |

**Содержание учебного плана на июль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 1 | **19** |
| Развитие ловкости, координации | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие силы |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 2 | **24** |
| Развитие специальной игровой выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| Развитие быстроты реакции | + |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **20** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов |  | + |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + |  | + | + |  | + | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **4** |
| Учет соревновательной деятельности,  самоанализ обучающихся |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **81** |

**Содержа****ние учебного плана на август**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 | 1 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | **22** |
| Развитие ловкости, координации |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **СФП** | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  | **18** |
| Развитие специальной игровой выносливости | + |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты реакции | + |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  | 2 |  | 1 | **20** |
| Изучение и совершенствование техники подач |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Изучение и совершенствование техники ударов |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |
| **Тактическая подготовка** | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **5** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Учет соревновательной деятельности,  самоанализ обучающихся |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | **4** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **2** |
| **Судейская практика** |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **2** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **78** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тренировочный этап**

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности

2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.

5. Овладение основами тактики. приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности.

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису.

8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

**Физическая подготовка** в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

**Тактическая подготовка.**

Задачи тактической подготовки:

* расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
* изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Игровая подготовкав тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

**Общая физическая подготовка (ОФП)-159 часов**

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых

условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является:

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

**Специальная физическая подготовка (СФП)- 187 часов**

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена. Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

2. Воспитание специальных физических способностей

3. Достижение спортивной формы.

**Участие в спортивных соревнованиях- 84 часа**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Свыше трех лет |
| Контрольные | 3 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | 3 |
| Игры | 40 |

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

* **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.
* **Отборочные соревнования**. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
* **Основные соревнования** - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о

спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

**Техническая подготовка-280 часов**

Техника настольного тенниса включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития настольного тенниса изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков. Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, теннисист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства: свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты; точность и эффективность выполнения указанных приемов; стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении; умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника; надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения. И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня.

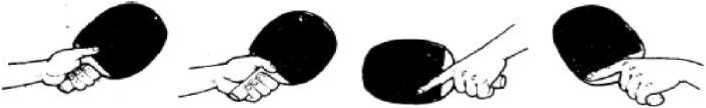
Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсменов и успехи его в соревнованиях. Поэтому необходимо уделять серьезное внимание технике игры, отводить много времени на то, чтобы заложить основы техники. Любой технический прием, выполненный с соблюдением технических принципов, будет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

Для хорошей игры нужно не только быстро передвигаться и уметь выполнять сильные и точные удары. Но уметь хорошо играть в настольный теннис - это искусство, которым можно овладеть, освоив не только азы, но и нюансы техники игры.

**Способы держания ракетки**

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

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



Методика обучения

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

1. Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.
2. Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метров в пол-оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой.

Комплекс упражнений.

Жонглирование мячом правильным хватом ракетки:

-одной стороной ракетки;

-другой стороной;

-поочередно;

-игра о стену слета;

-игра о стену после отскока от пола;

-перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

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

**Стойки и передвижения теннисиста**

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

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

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

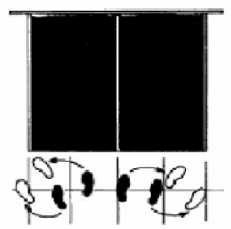
В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь.

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

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

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

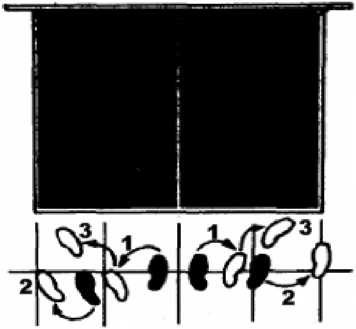
Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперёд-назад. Игрок как бы топчется на месте.



Одношажный способ передвижения

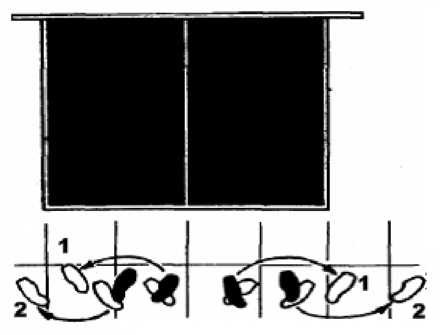
Выпады применяются в основном для приёма коротких или косых мячей. При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене

Приставные шаги применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.



Приставные шаги

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

Скрестные шаги

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

Методика обучения

Чтобы быстрее овладеть правильной техникой передвижения и быстро «догонять» даже самые коварные мячи, прочитайте эти советы и старайтесь им следовать во время игр и состязаний.

1. Прежде чем выполнить удар, примите правильное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.
2. При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте её в момент перед приземлением ног.
3. При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.
4. После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.
5. Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.
6. Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство вашей игры.
7. Постоянно совершенствуйте специальные физические качества - скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.
8. Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться - ключ к успеху в игре.
9. Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения. А в тренировке на столе простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счёт.

Комплекс упражнений.

-выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;

-рациональные стойки для ударов слева, справа;

-позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;

-выпады вправо, влево, вперед, назад;

-шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

**Подача**

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

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

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

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

Подачу относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

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

**Разновидности подач:**

Подача слева с низким подбросом

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

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

Подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением

Основные движения:

1. исходное положение и подготовительная фаза к подаче такие же, как мы уже говорили. Мяч легко подбрасывается вверх; одновременно с этим руку с ракеткой отводят назад для замаха, плечо естественно опирается на правую сторону туловища;
2. удар выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже сетки. Осью для руки, держащей ракетку, является локоть. При горизонтальном движении предплечье развивает усилие вперед для удара по мячу;
3. при соприкосновении с мячом плоскость ракетки немного наклонена вперед; ракетка соприкасается с мячом верхней частью - чуть выше середины, в результате чего мяч быстро движется вперед, причем с определенным верхним вращением;
4. после отрыва мяча от ракетки отскок должен совершиться вблизи задней линии стола.

Подача слева медленных коротких мячей

Основные движения:

1. подготовительная фаза такая же, что и при предыдущей подаче. Отличие лишь в том,

что руку для замаха сначала отводят назад-вверх;

1. когда мяч снижается до уровня несколько выше сетки, игрок предплечьем выполняет

движение вперед-вниз, плоскость ракетки отклонена назад и соприкасается с мячом чуть ниже середины

1. первый отскок мяча в середине стола, после чего он, перелетев через сетку, падает на половине соперника около сетки. Подачу медленных коротких мячей применяют в сочетании с подачей резких, быстрых длинных с верхним и нижним вращением или длинных мячей с боковым верхним и нижним вращением. Требования к подготовительной фазе для выполнения подач коротких и длинных резких мячей одинаковы. Посылая легкий короткий мяч, рвение рукой делают неожиданно, чтобы соперник готовился принять длинный быстрый мяч; и наоборот, если соперник приготовился принимать легкий короткий мяч, выполняют подачу длинным быстрым ударом. Эти движения должны быть быстрыми и гибкими.

Подача слева быстрых мячей с нижним вращением

Основные движения:

1. большой палец с силой надавливает на левый край ракетки, чтобы плоскость ее

немного запрокинулась назад. Перед подачей предплечье отводят назад-вверх для замаха;

1. удар по мячу выполняют, когда мяч опускается ниже сетки. Предплечье быстро движется вперед-вниз и с силой выполняет удар по мячу. Ракетка соприкасается с мячом нижней частью середины, в результате мяч стремительно движется вперед с определенным нижним вращением;
2. в момент соприкосновения ракетки с мячом кисть должна слегка усилить движение

удара;

1. первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола.

Подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением

Основные движения:

1. исходное положение такое же, как было описано раньше. После того как мяч

подброшен, рука с ракеткой движется влево-назад и вверх для замаха. При замахе плоскость ракетки слегка отклонена назад, кисть соответственно сгибается, ручка ракетки направлена вниз, чтобы кисти было удобно приложить усилие;

1. рукой с ракеткой выполняют маховое движение слева-сзади- вверх направо-вперед вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч как бы скользит по нижней части ее от левого края к правому;
2. рука с ракеткой совершает замах слева-сверху перед туловищем направо-вниз; при

соприкосновении с ракеткой мяч скользит слева-снизу к середине плоскости;

1. если подают длинные мячи, то первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола; если подаются короткие мячи, то около сетки на половине соперника.

Подача слева с нижним вращением и без вращения Основные движения:

1. исходное положение то же, что и раньше. Эту подачу предпочитают игроки,

пользующиеся горизонтальной хваткой. При соприкосновении с мячом ракетка расположена вертикально, мяч как бы скользит по ней снизу вверх, причем сила прилагается в направлении вперед-вниз, чтобы придать мячу вращение;

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

Подача справа с низким подбросом мяча.

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

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

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

Подача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением Основные движения:

1. исходное положение такое же, как было описано раньше. В то время как рука с мячом подбрасывает мяч вверх, рука с ракеткой делает замах назад-вправо-вверх. При отведении назад для замаха предплечьем кисть должна быть расслаблена, плоскость ракетки расположена почти вертикально;
2. когда мяч достиг высшей точки взлета и начинает опускаться, плечо приводит предплечье в движение - оно движется сзади-справа- налево-вперед, одновременно справа налево поворачивается туловище;
3. в момент, когда ракетка касается мяча, большой палец сильно надавливает на левый край ракетки, одновременно кисть энергичным движением как бы встряхивается вперед, ракетка в правой части соприкасается с мячом по направлению к верхней части в центре ракетки;
4. так как мяч после отскока от ракетки обладает довольно интенсивным правым боковым верхним вращением, то, перелетев через сетку, он движется вперед по диагонали в правый угол площадки соперника.

Подача с высоким подбросом

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

Мяч подбрасывают высоко, поэтому опускается он быстро, тем самым увеличивается сила воздействия мяча на ракетку, а также скорость движения руки и внезапность подачи. Хорошая подача обычно создает благоприятные условия для начала атаки или перехвата инициативы.

При подаче с высоким подбросом прежде всего нужно обращать серьезное внимание на устойчивость полета мяча, стараться, чтобы мяч был брошен вверх как можно более вертикально, чтобы он опустился впереди-справа от спортсмена. Для этого при подбросе локоть руки с мячом нужно приблизить к левому боку и с силой подбросить мяч вверх. Нужно следить также, чтобы точка удара по мячу не находилась слишком далеко от тела спортсмена. Лучше ударить по мячу примерно в 15 см перед собой. Важно научиться делать рукой и плечом замах назад, чтобы уверенно управлять мячом.

Подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо

Наиболее часто встречается подача справа с высоким подбросом

мяча с левым боковым нижним вращением и левым боковым верхним вращением; с

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

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

Основные движения:

1. исходное положение такое же, как и при подаче с низким подбросом. Когда мяч достигнет высшей точки взлета и начнет опускаться, руку с ракеткой отводят вправо-вверх, плоскость ракетки вертикальна, готова к удару по мячу;
2. при подаче мячей с левым боковым верхним вращением как только мяч опустится до высоты, близкой к начальной, рука с ракеткой делает замах справа-сверху налево-вниз. Мяч как бы скользит по ракетке от середины к правому краю;
3. при подаче мячей с левым боковым нижним вращением рука с ракеткой выполняет замах справа-сзади-сверху влево-вперед- вниз. Мяч скользит по нижней части ракетки справа налево.

Подача в положении приседа

Спортсмены, пользующиеся горизонтальной хваткой, довольно часто прибегают к этой подаче главным образом потому, что горизонтальная хватка позволяет достаточно полно использовать гибкость предплечья и кисти. Эта подача принадлежит к подачам верхнего типа. При выполнении ее ракетка обычно соприкасается с мячом в его верхней части. Следовательно, характер вращения мяча может быть не таким, как при подаче с нижним вращением. Например, когда в положении приседа мяч посылается с правым боковым верхним и нижним вращением и когда через сетку опускается на сторону соперника, он движется вперед по диагонали не на правую, а на левую половину площадки соперника, вследствие чего в решающий момент соревнований, если спортсмен применяет подачу в положении приседа, соперник не может приноровиться к ней и посылает ответный высокий мяч или допускает ошибку.

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

Методика обучения

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

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

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

Общие требования:

1. При подаче движение предплечья и кисти должно быть резким (особенно сильно движение кисти), рука двигается быстро, мяч посылается с различными вращениями, опускается в различные точки и с различной скоростью. Разница между подачами с вращением мяча и без вращения, направлениями его полета Должна быть значительной; кроме того, необходимо обращать внимание на отработку подач в сочетании с атакующими ударами.
2. Уделять внимание освоению ложных, маскирующих движений.
3. Каждая подача должна выполняться так, будто это происходит на соревнованиях. После каждой подачи необходимо обращать внимание на то, как мяч вращается, на точку его отскока, на положение, возникшее в результате подачи на противоположной стороне стола. Быстро проанализировав все это, нужно подавать с дующий мяч.
4. Ежедневно проводить как минимум получасовую тренировку по отработке подач, а при необходимости в течение более длительного времени, сочетая ее с отработкой других технических приемов
5. Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами.
6. Старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение.
7. Перед началом подачи старайся принять правильное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после неё удару.
8. Следите внимательно за углом наклона ракетки во время её взаимодействия с мячом. От этого зависит точность попадания мяча на стол. Комплекс упражнений

-разучивание подачи толчком слева без вращения;

-разучивание подача толчком справа без вращения;

-разучивание подачи «маятник»

-разучивание подачи «веер»

-выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением тренера.

**Накат**

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

**Накат слева**. При выполнении наката слева правая нога находится впереди, а левая - сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракета находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

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

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

Методика обучения

1. Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100 - 110° как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара, а слишком маленький угол сократит амплитуду движения.
2. Особое внимание следует обратить на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля можно положить левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполнять как накат справа, так и слева.
3. При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.
4. Удар по мячу выполняется в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.
5. Движение выполняется плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.
6. Для увеличения поступательной скорости нельзя забывать в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева - с левой ноги на правую, а при накате справа - с правой ноги на левую. Комплекс упражнений

-игра накатом справа о стену;

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

-игра накатом справа по прямой против подставки.

**Топ-спин**

Особенности техники выполнения топ-спина.

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

Этот технический прием дает возможность уверенно отбить мяч с мощным нижним вращением, вышедший за линию стола, а также различные мячи с высотой отскока ниже сетки. Когда низкий мяч неудобен для резкого удара или трудно совершить удар по мячу с мощным нижним вращением, то благодаря сильному верхнему вращению мяча можно добиться высокой точности.

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

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

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

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

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

Важно разбираться в качестве наката, изменять вращение мяча. Эффективность топ-спина заключается главным образом в силе вращения мяча: чем сильнее вращение, тем мощнее сила атакующего удара. В качестве сочетания следует применять топ-спин с не очень сильным вращением мяча. Кроме того, нужно также уметь изменять направление и длину полета мяча. Следует научиться искусно направлять мяч по крайней мере по трем направлениям - по диагонали, по прямой и по средней линии.

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

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

Следует развивать индивидуальность выполнения приема. И здесь очень важно совершенствование атакующих ударов справа в движении, умения серийно выполнять накаты и ускорения, точности завершающих ударов после наката.

Топ-спин справа. Основное назначение этого атакующего элемента - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

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

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

Если топ-спин выполняется по подрезке, то это облегчает действия игрока, а если топспин выполняется по накату или встречному топ-спину, то это затрудняет дело.

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

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

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

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

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

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

Методика обучения

1. При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии. Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите до левого бедра, а плечи разверните так, чтобы оказаться правым боком к столу. Ноги расставлены немного шире обычного и согнуты в коленях. Такое положение при замахе позволяет использовать силу руки, туловища и ног.
2. Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согнуть больше чем при накате, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогнуть с одновременным переносом тела вперед с одной ноги на другую.
3. Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечьем.
4. Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше контролировать по звуку и характеру отскока мяча на стороне соперника. Удар должен быть почти беззвучным, с легким шуршанием, а отскок быстрым и невысоким,
5. Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука могут по инерции уходить далеко в сторону. Резкая остановка руки сразу после удара снижает точность управления полетом мяча.
6. Для обучения технике топ-спина рекомендуется использовать велоколесо, которое, кроме того, позволяет совершенствовать такие важные качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.

Комплекс упражнений

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

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

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

-самостоятельная отработка учениками топ-спинов справа и слева против подрезки, наката попеременно;

-топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону (включая топспины справа из левого угла);

-топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки; -топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

**Подставка**

Подставка - один из основополагающих технических приемов теннисистов, выполняющих быстрые атакующие удары. Особенность техники подставки состоит в том, что теннисист играет вблизи стола. Он малоподвижен, скорость мяча высокая, поэтому отмечается частая смена направлений полета мяча. В ходе контратаки игрок может использовать технику скоростной или усиленной подставки, направляя удары в различные точки, чтобы заставить соперника переместиться и перехватить инициативу в игре. В некоторых случаях этот прием может быть использован также для того, чтобы использовать слабые места в игре соперника и создать себе благоприятные условия для атакующих ударов. При пассивном характере игры или при равенстве сил подставки помогают вести активную защиту и перехватывать инициативу в игре.

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

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

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

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

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

Для того чтобы придавать мячу различные вращения, необходимо овладеть техникой толчка, придающего мячу нижнее вращение, а также освоить технику толчка с выталкиванием, что придает ответному мячу боковое вращение или скорость. Это имеет большое значение в игре с теннисистом, который применяет топ- спины. Приемы, сочетающие частые чередования сильных и слабых ударов и изменяющие направления полета и скорость мяча, также могут быть успешно использованы против играющего в средней зоне топ-спинами соперника. Гибкое изменение угла, под которым игрок держит ракетку, момента удара, направления приложения усилий являются основными составляющими технического приема. Ими необходимо овладевать постоянно.

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

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

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

Скоростная подставка. Скорость полета ответного мяча высокая. Удар может быть выполнен как по прямой, так и по диагонали. При контратаке или равновесии сил в игре теннисист использует удары толчком, направленные в правый и левый углы площадки соперника. Можно применить и атакующие удары в незащищенные места, позволяющие выиграть время и отвлекающие соперника, что создает благоприятные условия для перехвата атаки и нанесения атакующих ударов справа, в результате соперник может совершить промах, упустить благоприятный момент. Скоростная подставка, как правило, используется против наката со слабым вращением мяча, подставки средней силы, выполненными соперником при атаке.

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

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

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

Подставка с отведением руки в сторону. Для этого технического приема наиболее характерны нижнее боковое вращение ответного мяча, низкая траектория его полета, большой угол, под которым ракетка соприкасается с мячом. Как правило, при отражении мячей, имеющих сильное вращение, или контратакующих ударов использование подставки с отведением руки в сторону позволяет изменить вращение мяча, угол, под которым ракетка соприкасается с ним, и направление его полета. Это затрудняет сопернику выполнение атакующих ударов и создает благоприятные условия для проведения атаки. Игроку, использующему этот технический прием, необходимо держать ракетку под большим углом и направлять мяч коротко к сетке; однако из-за того, что скорость полета мяча невелика, необходимо сочетать выполнение этого приема с подставкой, изменяющей траекторию полета мяча. Удар наносят по восходящему мячу. При ударе по мячу, имеющему дугообразную траекторию полета и вращение, теннисист вытягивает руку вперед, навстречу ему. При выполнении удара по диагонали ракетка соприкасается со средней или верхней частью мяча слева, усилие руки направлено влево-вперед-вниз. При выполнении ударов по прямой кисть должна быть согнута, игровая поверхность в вертикальном положении, ракетка ударяет по средней или верхней части мяча справа, усилие руки направлено вперед.

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

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

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

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

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

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

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

Подставка справа. В том случае, когда соперник выполняет технические приемы, придающие мячу верхнее вращение и высокую скорость полета, в правую половину стола или коротко к сетке, а игрок занял неподходящее для удара положение, он может применить подставку справа.

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

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

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

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

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

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

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

При выполнении удара теннисист оказывает усилие рукой, направленное вперед-вниз. Незначительный поворот туловища позволяет игроку увеличить силу удара толчком.

1. До выполнения подставки теннисист не должен отводить ракетку назад; расстояние, с которого наносят удар, должно быть небольшим - это придает ему еще большую силу.
2. Когда плечо и локоть игрока отходят от правого бока, ракетки отклоняется от вертикального положения, что влияет на скорость и силу удара толчком.
3. При выполнении подставки толчком не рекомендуется совершать повороты для придания удару дополнительной силы.
4. Не следует постоянно прибегать к перемещениям в ограниченном пространстве, чтобы определить правильное положение удара.
5. При излишней подвижности кисти постоянно меняется угол, под которым наносится удар по мячу, или игрок оказывает на него преждевременные усилия.

Комплекс упражнений

-имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера;

-разучивание подставки справа и слева на столе против топ- спинов, посылаемых тренером;

-самостоятельная отработка учениками подставки справа и слева против топ-спина попеременно;

-подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону; -подставки справа и слева из одной точки в две различные точки; -подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

**Подрезка**

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

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

Активный характер подрезки объясняется ее вариативностью: справа и слева, с различной силой вращения, различными направлениями полета мяча как по ширине, так и по длине стола. Это, как правило, ставит соперника в затруднительное положение при атаке, создает ситуацию, которая вынуждает его к пассивным действиям, возможен и промах.

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

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

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

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

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

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

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

Подрезка мячей, направленных в туловище. Довольно большую сложность для игрока представляет прогнозирование подрезок соперника, направленных в туловище. Если такой мяч принят неудачно, то игроку трудно избежать непрерывных атак соперника и даже ситуации, при которой он может совершить промах. Вот почему при точно выполненной соперником подрезке, направленной прямо в туловище, следует, прежде всего, быстро переместиться и отступить, чтобы по возможности несколько удалиться от точки, в которой будет наноситься удар по мячу. Кроме того, необходимо держать под жестким контролем направление полета ответных мячей, прилагать все силы к тому, чтобы не дать сопернику возможности непрерывно атаковать.

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

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

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

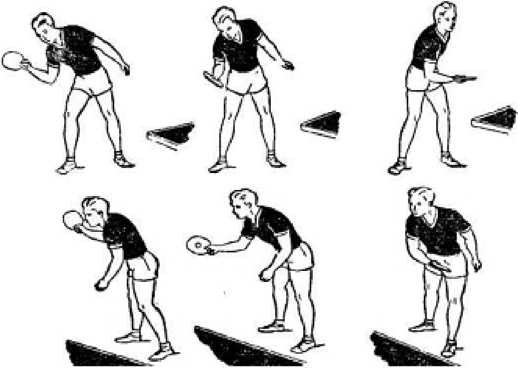
Независимо от того, справа или слева выполняется подрезка, направленная прямо в туловище, если скорость отраженного соперником мяча высокая, когда он почти достигает туловища игрока, одновременно с нанесением быстрого удара по мячу необходимо выполнять прыжок вверх, чтобы естественным усилием дополнить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

Овладев основными приемами подрезки, игроку также необходимо освоить способы быстрых перемещений, позволяющие выполнять ответные укороченные удары. Используя быстрое перемещение, игрок должен внимательно следить, чтобы точка удара не находилась прямо перед ним. Если выполняется быстрое перемещение вправо, то точка удара должна находиться перед игроком справа; если влево, то перед игроком слева.

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

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

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для произведения следующего удара.

Подрезка справа

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

В отличие от подрезки справа, подрезка слева позволяет отражать мячи, направленные непосредственно на игрока. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью. Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу определяется так же, как и при игре подрезкой справа.

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

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

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



Подрезка слева

Методика обучения

1. При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.
2. Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делайте движение плавно, но с ускорением.

Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

1. Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой - сбоку.
2. Окончание движения при подрезке не в сторону, а вперед - вниз к сетке.
3. В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча меняйте угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад).
4. Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения. Комплекс упражнений

-имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;

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

-самостоятельная отработка учениками подрезки справа и слева против подрезки попеременно;

-удар подрезкой слева и справа против удара “толчок”;

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

**Тактическая подготовка – 82 часа**

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

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

**Тактическая классификация ударов.**

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;

- подготавливающие атаку;

- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;

- подготовительным;

- защитным.

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- накат;

- топ-спин;

- завершающий удар;

- удар по «свече»;

- контратакующий удар;

- заторможенный укороченный удар.

Удары, различные по силе и направлению вращения мяча:

- без вращения мяча;

- с поступательным вращением - верхним, нижним, боковым.

Удары защитные:

- разнообразные активные - сильная подрезка («запил») и крученая «свеча»; - однообразные пассивные, многократно повторяющиеся на тот же угол стола.

Удары, различные по направлению полета мяча:

- по прямой;

- по диагонали;

- косые с углов стола;

- косые с центра стола;

- с углов в центр дальней зоны стола.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;

- средние;

- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;

- ниже уровня сетки;

- средние(20-30 см);

- высокие(50-60 и выше см).

По скорости полета мяча удары бывают:

- медленные;

- средние;

- быстрые.

**Тактика розыгрыша очка**

Контртактика, к которой прибегают при приеме мячей, посланных соперником, предполагает использование тактики трех первых ударов. Она играет важную роль для захвата игроком инициативы во всей партии. Если в состязании, в ходе которого соперники используют друг против друга атакующие удары, игрок неудачно принимает посланный соперником мяч, то рискует оказаться в положении, при котором его действия станут носить пассивный характер. Вот почему тактика розыгрыша очка должна базироваться на ведении активной игры и захвате инициативы. Главным должно быть стремление первым провести атакующий удар или создать равновесие сил. Игроки быстроатакующего стиля должны активно использовать различные технические приемы для быстрого и частого изменения характера игры, а также сочетать их с особыми индивидуальными приемами, чтобы в полной мере проявить преимущества своей манеры игры.

Тактические приемы розыгрыша очка для игроков быстроатакующего стиля игры. Игрок главным образом накатом или подставкой контролирует левую половину площадки соперника, неожиданно направляя мяч в середину стола.

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

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

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

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

Для борьбы с мячами, имеющими боковое нижнее вращение, с короткими мячами, имеющими нижнее вращение, или с внезапной подрезкой в процессе розыгрыша мяча прибегают к быстрой срезке, в основном направляя короткие мячи в различные точки площадки соперника. Если соперник, находясь вблизи стола, приготовился нанести укороченный атакующий удар, можно выполнять неожиданные сочетания быстрой срезки, направленной против длинных мячей соперника влево, имеющих низкую траекторию полета, или в правый угол, что лишит противника возможности первым развернуть наступление. Затем нужно стремиться первым выполнить накат в ходе срезки или внезапные удары; ни в коем случае не следует постоянно выполнять срезки.

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

Перехват права атаки при отражении мячей.

Для борьбы с мячами, имеющими боковое, верхнее или нижнее вращение, и с мячами без вращения в удобном случае можно смело применять тактику перехвата права атаки. При коротких ударах соперника игрок может прибегать к укороченным атакующим ударам, при длинных - использовать быстроатакующие или атакующие удары средней силы в середину или правую половину площадки противника. Игрок, наносящий атакующие удары с двух сторон может в полной мере реализовать преимущества тактики перехвата атакующих ударов с двух сторон.

При перехвате атакующих ударов во время розыгрыша очка у игрока может возникнуть больше затруднений, чем при выполнении накатов или срезок, однако эффект этого приема значительно больший. Использование накатов и срезок при повторном приеме, и особенно срезки, значительно надежнее, чем при перехвате атакующего удара. Сможет ли игрок во время соревнований использовать резкий атакующий удар при отражении мяча соперника, зависит от того, удастся ли ему выбрать удачный момент для нанесения резкого атакующего удара. Для того чтобы вслепую не выполнять резкие атакующие удары, очень важно точно оценивать действия соперника, только тогда и появится возможность смело и решительно наносить резкие атакующие удары.

**Тактика выполнения резких ударов в ходе розыгрыша очка**

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

Применение этого тактического приема важно при равновесии сил, чтобы захватить инициативу в игре. Если игрок ведет в счете, он может использовать данный прием для преследования соперника при благоприятной обстановке, для завоевания мгновенной победы. Если же он не ведет в счете, то может использовать завершающий резкий удар, который в критический момент создаст перелом в игре.

При использовании быстрых атакующих ударов, необходимо отметить, что тактика резких ударов в ходе розыгрыша очка имеет следующие направления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тактика контратаки**

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

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

Различного рода тактические варианты контратаки, присущие игрокам быстроатакующего стиля, предполагают, главным образом сочетание подставки слева, атакующего удара справа или атакующего удара справа-слева с изменением направлений полета мяча и силы удара.

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

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

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

Перемещение вправо и давление слева.

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

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

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

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

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

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

Однако в основе разбираемого тактического приема лежит техника усиленной подставки. Только после того, как соперник будет вынужден отойти от стола, игрок может прибегнуть к легкой подставке и, выждав благоприятный момент, наносить сильные резкие атакующие удары.

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

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

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

Пассивная защита и ответный удар.

Во время контратаки, когда соперник, проявляя активность, изменяет траекторию полета мяча и наносит внезапные удары с правой половины стола или из середины, игрок, ведя игру в ближней зоне, должен выполнять быстрые атакующие удары справа по диагонали или атакующие удары справа из левого угла в углы площадки соперника. Пока противник активно наносит атакующие удары в правую половину площадки, следует использовать тактику ответных ударов в середину площадки соперника. Как правило, если игрок наносит удар в правую половину площадки, изменяя направления полета мяча, ему необходимо быть готовым к атакующим ударам соперника справа по диагонали, чтобы быстро нанести ответный удар. Удачным считается удар, в результате которого попадание мяча приходится в среднюю линию, а траектория полета мяча прямая. В случае если соперник вынудил игрока отойти от стола, следует наносить контратакующие удары справа и слева на значительном удалении от стола; направления полета мяча должны быть противоположны. Если ударами слева игрок не справляется с контратакой соперника, то в качестве подготовительного удара следует использовать подрезку слева, а затем, выждав благоприятный момент, нанести контратакующий удар.

В ситуации, при которой действия игроков носят пассивный характер, можно прибегнуть в качестве защиты к тактике нанесения ударов, придающих мячам высокую траекторию полета; однако мячи, приземляющиеся на площадке соперника, должны иметь низкую траекторию полета. Игроку также следует в благоприятный момент наносить ответные удары, переходя к активной игре.

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

**Тактика выполнения атакующих ударов накатом**

Тактика выполнения атакующих ударов накатом - это важный прием борьбы с подрезкой. Для игроков быстроатакующего стиля игры она предполагает варьирование направлений полета мяча для создания возможности для нанесения внезапных или завершающих ударов, вынуждающих соперника отойти назад для защиты. Тем самым игрок достигает цели - контроль над соперником и захват инициативы в игре.

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

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

Эти действия представляют собой основную тактику выполнения атакующих ударов накатом. В результате выполнения атакующих ударов справа из левого угла мяч летит по диагонали влево. Удары по этой линии позволяют в полной мере проявить игроку силу мышц туловища. К тому же увеличение дальности полета мяча увеличивает коэффициент попадания. Когда игрок выполнил атакующий удар по диагонали, появляется возможность вновь нанести сильный удар из середины или справа. В некоторых случаях игрок может даже нанести сильный удар слева.

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

Защита середины стола обычно слабое место у теннисистов, выполняющих подрезку, да и игроки, проводящие короткую подрезку по прямой, также испытывают довольно большие трудности при защите. Поэтому внезапные удары в середину или по прямой сравнительно легко приносят очки или вынуждают соперника произвести удар с более высокой траекторией полета. Эта тактика достаточно сложна, однако весьма эффективна и применяется для того, чтобы обыграть теннисиста высокого класса, владеющего подрезкой. Выполняя накаты слева и справа в середину площадки соперника, игрок, выждав благоприятный момент, вновь наносит сильней удар в незащищенное место на половине стола соперника. Накаты в середину могут вынудить соперника спешно изменить положение для выполнения подрезки, затруднить противнику выполнение косых ударов или варьирование направлений полета мяча. Затем наносят внезапные удары в оба угла площадки соперника и, выждав удобный момент, вновь - сильный удар в незащищенное место.

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

Сочетание длинных и коротких ударов накатом и срезкой

Так как соперник, выполняющий резкую подрезку, обычно находится на значительном удалении от стола, ему выгоднее применять тактику чередования длинных и коротких ударов. Прежде он сочетает накаты с внезапными ударами, чем вынуждает соперника отойти от стола и занять оборону, а затем срезкой или короткими ударами заставляет его приблизиться к столу и снова атакует внезапными ударами в середину. Тогда он и получает возможность непрерывно выполнять резкие сильные удары.

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

**Теоретическая подготовка- 28 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:** | **≈ 1680** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 180 | сентябрь-  ноябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 120 | сентябрь-  октябрь | **Зарождение олимпийского движения.** **Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120 | ноябрь  декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 240 | декабрь- март | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 180 | июль-  август | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 240 | сентябрь-  май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 120 | декабрь- август | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Психологическая подготовка | ≈ 180 | сентябрь- май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Правила вида спорта | ≈ 240 | ноябрь- август | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**Психологическая подготовка- 51 час**

Психологическая подготовка - процесс практического применения четких средств и методов, которые направлены на создание психологической готовности спортсменов.

К основным вопросам психологической подготовки относят:

1) Оценку психического состояния спортсмена и его регуляция;

2) Оценку особенностей личности спортсмена (темперамент, характер, интересы, уровень притязаний в спорте, направленность личности и др.); 3) Оценку максимальных возможностей спортсмена, его различные психические качества;

4) Обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной или соревновательной нагрузки;

5) Средства достижения оптимальной или максимальной психической работоспособности;

6) Социальные аспекты коллектива и личности (формирование межличностных отношений

)*Компонентами психологической подготовки являются*:

1) Психологические процессы и функции;

2) Положительные (стабильные) психические состояния;

3) Свойства личности (притязания, мотивация, темперамент, черты характера).

*К психическим процессам и функциям, которые способствуют точному овладению приемами техники и тактики, относят*:

1) особенность внимания;

2) особенность представлений и воображений;

3) различные виды восприятий и ощущений;

4) особенность памяти и мышления.

Благодаря общей психологической подготовке, происходит:

1) Восприятие моральных черт личности, правильное усвоение идейных установок, мировоззрения, мотивации, разных интересов;

2) Развитие психических процессов и функций, которые необходимы для успешного участия на соревнованиях (ощущение и восприятие, качество памяти, внимания, мышления и др.).

**Основной целью психологической подготовки**, является, развитие психологических черт личности и её психических качеств, которые необходимы спортсмену для достижения высокой спортивной подготовки, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

**Основной задачей** **психологической подготовки**, является создание у спортсмена состояния психической готовности к выступлению, и помощи в сохранении её в ходе спортивной борьбы.

*Под психологической подготовленностью* понимается уровень развития комплекса психологических свойств и психических качеств личности, от которых зависит надежное выполнение спортивной деятельности в соревновательных условиях.

К принципам психологической подготовки спортсмена (является педагогическим процессом, её успешность зависит от выполнения общепедагогических принципов) относят:

1) Принцип сознательности и активности. Он означает оптимальное соотношение педагогического руководства с сознательной, активной, самостоятельной и творческой деятельностью спортсмена;

2) Принцип воспитывающего обучения. Данный принцип выражается в осуществлении воспитания и формирования личности через методы, содержание, организацию всего тренировочного процесса, а так же под влиянием коллектива и тренера.

3) Принцип всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи тактической, физической и технической подготовки.

4) Принцип систематичности и последовательности. Данные принципы способствуют формированию психической готовности спортсмена. Если все средства и приемы психологического воздействия строго распределены по учебным периодам и изучение происходит последовательно, то данные принципы дадут наибольший эффект воздействия на психику спортсмена.

Принципы, которые были перечислены выше, взаимообусловлены и взаимосвязаны. Если нарушить или не соблюдать их, то это приведет к затрудненной реализации воспитания устойчивой психики спортсмена. Основным звеном психологической подготовки спортсменов, является – планирование. Планирование – это значит реальное прогнозирование будущего. Благодаря психологическому планированию, можно избежать стихии в совершенствовании психологической подготовки спортсменов, распределяя по времени средства и методы в ходе тренировки или соревнования.

При планировании необходимо соблюдать некоторые требования:

1) Учитывать задачи и условия работы;

2) Соблюдать конкретность или применять возможную вариативность;

3) Преемственность и перспективность.

При составлении психологической подготовки, необходимо всегда учитывать пол; возраст; вид спорта; уровень мастерства; условия проведения соревнований; возможности спортсмена; методы, содержание и средства тренировочных занятий. В планы можно вносить изменения, уточнения. Планирование может быть основано на общих методах и принципах, которые применяются в системе спортивной тренировки, с учетом специфики вида спорта.

*К общей психологической подготовке относят* направленность формирования и развития универсальных (пригодных для многих целей) свойств личности и ключевыми психическими качествами, которые ценятся и в других видах деятельности личности.

*К специальной психологической подготовки* же, относят направленность формирования и развития психических качеств и свойств личности, которые поспособствуют успеху в конкретных спортивных условиях.

В практике работы тренеров, каждый из перечисленных видов психологической подготовки, постепенно наполняются конкретным содержанием, приемами и средствами. При выделении общей и специальной психологической подготовки, необходимо учитывать их взаимное обогащение и дополнение, взаимную коррекцию. Задачи в психологической подготовке спортсменов решаются с помощью специальных средств и методов.

К общим средствам психологической подготовки можно отнести: физические упражнений, средства техники и тактики избранного вида спорта.

К специальным средствам:

1) Психологическое влияние, упражнения, воздействия;

2) Организация положительной психологической обстановки в коллектив;. 3) Психологическое образование тренера и спортсменов;

4) Психологические средства саморегуляции и регуляции психического

состояния.

Для того чтобы развить или сформировать психические процессы или функции спортсменов, необходимо применять такие средства, приемы и методы: эмоциональное возбуждение; выполнение упражнений на фоне утомления; условие дефицита времени, ограничение пространства; моделирование соревновательной деятельности.

Для того чтобы развить тактическое мышление: составление и разработка тактических вариантов; творческие задания; моделирование игры соперника; анализ тренировочного занятия; составление индивидуального или командного тренировочного плана; выполнение заданий по тактическим действиям; просмотры и анализ кинолент, кинофильмов. Морально–волевые качества личности воспитываются благодаря: личному примеру тренера; разъяснению, убеждению, побуждению к деятельности; поощрению, высказыванию, обсуждению, наказанию; выполнению упражнения в усложненных условиях и др. Дополнительно развивают такие средства психологической подготовки, как: самоконтроль, контроль над товарищами.

Самовнушение, внушение. Физиотерапевтические процедуры (массаж, сауна, бассейн).

Так же, для решения задач психологической подготовки, используют технические средства, которые подразделяются на три группы:

- Тренажеры и различное оборудование;

-Демонстрационная аппаратура

- Регистрационные аппараты.

*Тренажеры* предназначены для развития навыков и формирования специальных восприятий (внимание, мышечная чувствительность и др.) *Регистрационные аппараты* используются как средства срочной информации, изучая различные параметры – пространство, время, усилия, характер движений и др. Но, современные аппараты не гарантируют высокой эффективности психологической подготовки. Эффективность зависит от творческого использования данных средств в процессе подготовки.

В зависимости от выбранного вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяют разные формы занятий: групповые, командные и индивидуальные.

-Групповая форма распределяет всех занимающихся по признакам в разные группы, которые в свою очередь, работают по своему плану.

- Командная форма занятий решает общие и частные задачи (психологическая обстановка, совместимость, сыгранность и др.).

Индивидуальная форма, бывает двух видов:

-Самостоятельно без тренера

-Занятия под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться для всех членов команды или группы одновременно, но каждый спортсмен работает по своему плану. По содержанию занятия могут быть комплексными или тематическими. Комплексные занятия предусматривают развитие нескольких психических качеств (развитие тактики, восприятие времени, формирование волевых качеств). Тематические, посвящены одному разделу психологической подготовки (развитие распределения и переключения внимания). В спорте, психологическая подготовка к соревнованиям, является психологической и педагогической проблемой. Психологическая подготовка является одним из аспектов использования достижений в психологии, реализации её средств и методов для повышения эффективности спортивной тренировки. Психологическая подготовка тесным образом связана с повышением психологической культуры спорта. При значительном росте спортивных достижений, стало заметно, как недостаточно развиты три вида подготовки: физическая, тактическая и психическая. Современные соревнования требуют от спортсменов и спортивных команд огромной физической и психической энергии. Если спортсмен хорошо подготовлен физически и тактически, но у него недостаточно развиты психические функции, он не сможет одержать победу над тем, у кого психические функции развиты лучше всего. Это определяет то, что психологическая подготовка является важным элементом в соревновательной деятельности. Психологическая подготовка в баскетболе полностью направлена на формирование и развитие психических качеств личности баскетболиста, которые необходимы ему для успешной деятельности в команде. Психологическая подготовка игроков, представляет собой взаимодействие всех видов подготовки спортсмена (физической, тактической, технической, теоретической, специальной и психологической). Психическая подготовка является системой психолого– педагогического воздействия, которая применяется с целью формирования у спортсменов психологических качеств и личности, которые необходимы им для успешного выполнения тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и выступления в них, помогает создать состояние, которое поможет использовать большое количество физической и технической подготовки, а также, помогает противостоять соревновательным сбивающим факторам (скованность, неуверенность, перевозбуждение и др.).

Для того, чтобы реализовать технические, физические и тактические навыки, а также вскрыть резервные возможности, спортсмену необходимо психологически быть подготовленным к определенным условиям спортивной деятельности. Особенности соревнований, причины и динамика соревновательного состояния, определяют высокие требования к психике спортсмена. Всё то, чему спортсмен учился в течение нескольких месяцев или лет, может быть использовано в считанные минуты, а порой и секунды, перед стартом или в ходе игры. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям является важным и обязательным элементом обучения и тренировки. Сознание, личностные качества и психика человека формируются и проявляются во время деятельности. Соревновательная деятельность является особым видом деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях. Лучшей «школой» для психологической подготовки, является участие спортсмена на соревнованиях. Но так же, соревнования являются разрядкой накопленного нервно-психологического потенциала, нередко это бывает причиной духовных и физических травм. В основном в психологической подготовке используют две части: общая подготовка и подготовка непосредственно перед соревнованием. Общая подготовка связана с идейной и воспитательной работой (идейная убежденность, воспитание свойств личности). В данную программу необходимо включать мероприятия, которые направлены на формирование спортивного характера.

Психологическая готовность к соревнованиям определяется:

- хладнокровием, спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях (это является характерной чертой его отношения к окружающему);

- боевым духом спортсмена (боевой дух обеспечивает стремление к победе);

- уверенностью спортсмена в себе, своих силах и в своей команде (помехоустойчивость). Самая важная и трудная борьба у спортсмена

-– борьба с самим собой, преодоление своих психологических недостатков. Если спортсмен победит собственную слабость, он больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над слабым соперником. И проигрыши сильному сопернику могут обернуться психологической победой.

**Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)- 6 часов**

**Промежуточная аттестация – 6 часов**

**Система контроля**

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

. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис»   
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий   
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором   
и третьем году;

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

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

**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся**

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

-сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе);

-участие в соревнованиях различного уровня (согласно календарного плана).

**Программа тестирования**

**ОФП**

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, наклоняется, касаясь линии, возвращается к линии старта. Затем наклоняется, касаясь стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее. Фиксируется время прибегания дистанции.

-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП) упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Упражнение выполняется сгибая руки, касанием грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с. Засчитывается кол-во раз.

* Бег 30 м (сек) Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.
* Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

**СФП**

* Прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течении 30 или 45 сек. Оценку результата проводить по количеству прыжков. Запрещается выполнять более одного оборота скакалки во время прыжка. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продол­жается.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Юноши | | | Девушки | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Нормативы общей физической подготовки | | |  | | |  | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | 6,7 | 6,3 | 6,0 | 6,8 | 6,5 | 6,2 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м | с | 9,7 | 9,4 | 9,0 | 9,9 | 9,6 | 9,2 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 14 | 16 | 18 | 9 | 11 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +5 | +6 | +7 | +7 | +8 | +10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 125 | 130 | 140 | 120 | 125 | 135 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | 3 | 5 | 6 | - | - | - |
| 7. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | - | - | - | 9 | 12 | 15 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Прыжки через скакалку за 45 с | с | 75 | 85 | 95 | 65 | 75 | 85 |
| Уровень спортивной квалификации | | |  | | |  | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | |

**Инструкторская практика-15 часов**

**Судейская практика- 22 часа**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе обучения и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы | Объем времени (в часах) | Сроки проведения |
| 1. Судейская практика 22 часа | | | |
| Учебно-  тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта | **6** | октябрь-август |
| приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; | 6 | октябрь-август |
| приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; | 6 | октябрь-август |
| формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | 4 | октябрь-август |
| 2.Инструкторская практика- 15 часов | | |
| освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора | 4 | сентябрь-август |
| составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей | 4 | сентябрь-август |
| формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам | 4 | сентябрь-август |
| формирование склонности к педагогической работе | 3 | сентябрь-август |

**Медицинские, медико-биологические мероприятия- 11 часов**

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

**Восстановительные мероприятия- 11 часов**

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

1.Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

2.Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Объем в часах | Сроки проведения |
|  | Психолого-педагогические и медико- биологические средства:  - упражнения на растяжение.  -разминка;  -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц:  - психорегуляция мобилизующей направленности.  -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности  Восстановительные мероприятия:  -комплекс восстановительных упражнений  - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный  -душ - теплый/умеренно холодный/ теплый  -сеансы аэроионотерапии;  - психорегуляция реституционной направленности;  -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 11  11 | сентябрь- август  сентябрь-август |

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

* информирование спортсменов о запрещенных веществах;
* ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Сроки проведения** |
| Тренировочный  этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| Родительские собрания | 1 раз в год |
| Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | в течении года |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся на профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении  года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | - учить обучающихся действовать  самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут  сделать (или могут научиться делать)  самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных  суждений. | в течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** |  |  |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**Материально-технические условия реализации Программы**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
| 1. | Стол для настольного тенниса- 4 шт. | 1. | Спортивный зал- 1 шт. |
| 2. | Сетка для настольного тенниса- 4 шт. | 2. | Зал для н/тенниса- 1шт. |
| 3. | Ракетка для настольного тенниса- 5 пар | 3. | Зал тренажерный- 1шт. |
| 4. | Мячи теннисные поролоновые- 20 шт. | 4. | Бассейн малый- 1 шт. |
| 5. | Мячи для настольного тенниса- 200 шт. | 5. | Бассейн 25м- 1шт. |
| 6. | Корзина для теннисных мячей- 4 шт. | 6. | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
| 7. | Мяч набивной 1 кг- 5 шт. | 7. | Футбольное поле- 1 шт. |
| 8. | Скакалки- -15 шт. | 8. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт. |
| 9. | Мяч футбольный- 1 шт. |  |  |
| 10. | Мяч баскетбольный- 1 шт. |  |  |
| 11. | Мяч волейбольный- 1 шт. |  |  |
| 12. | Гимнастические скамейки- 4 шт. |  |  |
| 13. | Накладные линии и метки- 1 комп. |  |  |
| 14. | Конусы- 10 шт. |  |  |

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

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

*Спортивный инвентарь*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Клей неорганический  (50 мл) | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | на обучающегося | 8 | 1 |
|  | Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук | на обучающегося | 1 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивнаяэкипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | Этапы спортивной подготовки | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для спортивных залов | пар | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Фиксатор для голеностопа | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Фиксатор коленных суставов | штук | на обучающегося | - | - |
|  | Фиксатор локтевых суставов | штук | на обучающегося | - | - |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | 2 | 1 |
|  | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
|  | Шорты/юбка | штук | на обучающегося | 1 | 1 |

**Кадровые условия реализации Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Иванищева Юлия Анатольевна | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | Высшая |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022г. № 884

6. Официальные правила настольного тенниса 2021г.

**Методическая литература**

**Основная литература**

1. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2015 г.  
2.Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2017г.  
3.Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2015г.

4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матицын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2016г.

5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Вистаспорт, 2015г.

6. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника. Приложение №1 к журналу Настольный теннис. - М. 2018г.

7. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, за­втра. - М.: ФИС, 2017г.

8. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2018г.

9.. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2016.

10. Методика обучения спортсменов на начальном этапе спортивной специализации. Сборник докладов и методических материалов к Учебно- методическому семинару тренеров России / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители Б.Л.Анисимова, В.В.Команов, Л.Ю.Родичкина, И.А.Рубцов – М., 2017.

11. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России/ Автор-составитель С.В.Астахов, / Общая редакция Г.В.Барчуковой – М., 2017.

**Дополнительная литература**

12. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Издательство «Просвещение», 2018.

13. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А.Гуревич. – Минск.: Издательство «Высшая школа», 2017.

14. 10.Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.- М, переизд.2017г/

15.Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2015г. 208 с.

16.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2017. - 359 с.

17.Бутин, И.М. Развитие физических способностей [Текст] / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. - М., 2018. - 250 с.

**Интернет-ресурсы:**

* + - * <http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/> Обучение настольному теннису
* fsdusshor.ru>component/doc\_download Учебная программа «Физическая культура. Настольный теннис»
* ttduna.ru>…downloads/Spah…menya\_sekretov\_net.paf Шпрах С.Д. «У меня секретов нет».
* <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html> (уроки настольного тенниса .16 эффективных упражнений)
* <https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html> Методика обучения настольному теннису
* http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/

* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-> fiziologiya-sportsmenov
* <https://24smi.org/facts/301014-nastolnyi-tennis-istoriia-poiavleniia-i-razvitiia.html>
* <http://minsport.gov.ru/2022/doc/10022022/nastolnyi-tennis-2021.pdf>
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/01/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi>
* <https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie_osnovy_fizicheskoy_kultury>