

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

С.В. Агафонов, О.С. Мавропуло, Н.А. Заводный

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Учебно-методическое пособие

Ростов-на-Дону
ДГТУ
2022

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Е.А. Байер*;
доктор педагогических наук, профессор *С.В. Латышев*

Агафонов, Сергей Валерьевич.

А23 Настольный теннис : учебно-методическое пособие / С.В. Агафонов, О.С. Мавропуло, Н.А. Заводный ; Донской государственный технический университет. – Ростов-на-Дону : ДГТУ, 2022. – 37 с.

ISBN 978-5-7890-1999-3

Представлены основные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Предназначено для формирования у обучающихся по программе «Спортивная подготовка» знаний по общетеоретическим вопросам подготовки спортсменов в настольном теннисе. Способствует формированию необходимых компетенций по организации и проведению тренировочных занятий различной направленности на этапах начальной подготовки, тренировочном (этап спортивной специализации) и совершенствования спортивного мастерства.

УДК 796.34

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Донского государственного технического университета

ISBN 978-5-7890-1999-3

© Агафонов С.В., Мавропуло О.С.,
Заводный Н.А., 2022
© Донской государственный
технический университет, 2022

Введение

Настольный теннис – увлекательная и популярная игра во всём мире, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной для всех. Занятия этим видом спорта позволяют оптимально регулировать физические и психические нагрузки на организм человека, в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – технически и физически достаточно сложный вид спорта, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой физической и психологической подготовленности.

Стремительный рост достижений в современном настольном теннисе, напряженная конкуренция в борьбе требуют постоянного совершенствования технико-тактического мастерства, каждая ступень которого предъявляет все более высокие требования к процессу тренировки. В этой связи возникшее резкое омоложение ведущей группы сильнейших теннисистов, в первую очередь за счет азиатского настольного тенниса, выдвигает на первый план, помимо отбора, и более эффективное начальное обучение в системе управления многолетней подготовкой спортсменов.

Настольный теннис – массовый и популярный вид спорта, это борьба двух умов, двух характеров посредством сложной техники в кратчайшие промежутки времени, поэтому часто эту игру сравнивают с шахматами на столе.

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

На сегодняшний день никто не может сказать кто, когда и где первым начал играть в настольный теннис. Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии как разновидность Королевского тенниса.

В XVI веке в Англии и Франции возникла забавная игра без определенных правил. Сохранились рисунки, на которых можно увидеть игру давних времен, когда играли ракетками со струнами, похожими на те, которые ныне приняты в обычном, так называемом большом теннисе.

Возможно, что настольный теннис возник в США, Индии или Южной Африке (предполагается, что в последних двух странах в настольный теннис начали играть командированные туда британские офицеры).

Довольно скоро игра с открытого воздуха перешла в помещение – играли на полу. Позднее появилась игра на столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и две половинки стола были сдвинуты, между ними натянули сетку.

Простой инвентарь, а главное небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Настольный теннис получил распространение. Тогда не было определенных правил. Мячи делались из нитей; книги, расставленные на столе, были сеткой; а куски толстого картона являлись ракетками.

Довольно долго игра использовалась не как вид спорта, а только как средство для проведения свободного времени и активного отдыха.

В конце восьмидесятых годов XIX века игра стала популярной во многом из-за конкуренции среди изготовителей инвентаря, которая содействовала совершенствованию ракеток и мячей. Основным их производителем была американская фабрика братьев Паркер, штат Массачусетс.

Эта фабрика производила и экспортировала в Англию все для игры в «теннис для помещений». Однако английские компании, такие как Ayres Ltd. (они рекламировали этот вид спорта как «миниатюрную игру в лаун-теннис в помещениях»), получили собственные патенты. В XIX веке он появился и в России. В 1860 году в Петербурге открылся клуб «Крикет и лаун-теннис», но по-прежнему любимейшими в нем были игры: волан, лапта и тамбурин.

Игру тамбурин, или, как ее еще называли, «же де пом» (с ракетками круглой формы, без ручки), в известной степени можно считать предшественницей настольного тенниса.

Мячи изготавливали из резины или пробки, их часто зашивали в ткань. Ракетки не были стандартизированы (кстати, до сих пор ракетки выпускают разных формы, размера и материалов). Несомненно, главным усовершенствованием был полый мяч. Вот одна из версий его возникновения: в 1900 году игрок по имени Джеймс Гибб в Америке натолкнулся на маленькие полые цветные шарики – детские игрушки. По возвращении в Англию он попробовал подобный полый шарик на столе и обнаружил, что он имеет огромное преимущество перед цельным.

Интересна была форма участников. Строгая вечерняя: женщины – в длинных платьях; мужчины – в смокингах. Постепенно стала изменяться форма ракетки. Появились фанерные, вес убавился почти втрое.

Укороченная ручка вызвала необходимость по-новому держать ракетку (предопределила новую хватку, как мы говорим сегодня). Стали применяться и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожа, велюр и др. Автором таких модификаций ракеток можно считать англичанина Е. Гуда.

Благодаря бурному расцвету промышленности, появлению новых материалов, находящих свое применение и в спорте, изменялся спортивный инвентарь. А это, в свою очередь, не могло не оказать прямого воздействия на технику и тактику игры. Менялись и правила игры.

Особенно заметный толчок развитию настольного тенниса дало появление пористой, губчатой резины (губки), которую стали применять как накладку на ракетку. До того игра шла в непосредственной близости от стола, плоскими ударами. С появлением губки (1930 г.) игра стала разнообразнее. Оно и понятно: благодаря плотному сцеплению ракетки с мячом стало возможным придавать ему сильные вращения.

Изменилась траектория полета мяча, открылась возможность играть активно и тогда, когда он уже опускался ниже сетки. Спортсмены, играющие в защитном стиле, теперь должны были далеко отходить от стола и быстро возвращаться к нему. Игра становилась все динамичнее.

Много ценного внес в технику и тактику настольного тенниса пятикратный чемпион мира (1930–1935 гг.) англичанин Виктор Барна. Благодаря ему игра стала увлекательным, захватывающим зрелищем.

Интерес зрителей к соревнованиям значительно вырос. Достаточно сказать, что соревнования на первенство мира в Лондоне в 1935 году ежедневно наблюдали до 10 тысяч человек.

Игра стала изобиловать быстрыми передвижениями, стремительными бросками, резкими одиночными и серийными ударами. В результате в 1936 году конгресс ITTF принял решение изменить название игры. Вместо старого названия «пинг-понг» появилось «настольный теннис».

Итак, на смену первому периоду, отличавшемуся простотой технических элементов, основанных на длительной перекидке мяча, пришел второй – период наступательной игры, многоплановый по средствам атаки и обороны. Но так как сильнейшими в то время все же оставались игроки защитного стиля, то для того чтобы выиграть очко, порой требовалось очень много времени.

Однако главным изменением в правилах игры можно считать снижение высоты сетки (с 17 до 15,25 см), а также установление строго определенной высоты игровой поверхности стола – 76 см от пола. Было также запрещено при подаче подкручивать мяч пальцами.

Из Англии игра пришла в ту часть Европы, которая сегодня является Венгрией, затем в Германию, Чехословакию. В Берлине на Виктория-платц открылось кафе «Пинг-понг». Чуть позднее такие заведения появились в Вене, Праге и других городах Европы.

Сегодня более 40 миллионов игроков ежегодно принимают участие в официальных турнирах во всем мире.

2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

2.1. Основные этапы спортивной подготовки в настольном теннисе

Согласно федеральному стандарту по виду спорта «настольный теннис», многолетний процесс спортивной подготовки включает в себя следующие основные этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки продолжительностью до трёх лет зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие отбор по результатам контрольных нормативов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжительностью до пяти лет состоит из двух подэтапов:

- начальной специализации (до двух лет);
- углубленной спортивной специализации (свыше двух лет).

Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и соревновательной подготовленностям.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжают обучение спортсмены, показывающие стабильные результаты выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.

В зависимости от этапа специализации спортсменов соотношение и объём всех видов спортивной подготовки имеют существенные различия (таблица).

Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по настольному теннису

Виды спортивной подготовки, %	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	26–34	26–34	17–23	17–23	13–17
Специальная физическая подготовка	17–23	17–23	17–23	17–23	17–23
Техническая подготовка	31–39	31–39	26–34	26–34	22–28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9–11	9–11	17–23	17–23	22–28
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4–6	4–6	9–11	9–11	13–17

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 академический час равен 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки (тренировочного процесса) являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Важно отметить, что преждевременное раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

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

Например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 6 человек;

- при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации и на этапе начальной подготовки) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек.

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер-преподаватель использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 часов в год;

- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3-4 до 15–20 и более;

- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличивается до 5–7;

- увеличивается количество занятий избирательной направленности;

- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;

- увеличивается объем соревновательной деятельности;

- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться

наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышаетя слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

2.2. Структура годичного цикла тренировочного процесса в настольном теннисе

Структура годичного цикла тренировочного процесса в настольном теннисе состоит из трёх основных периодов.

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

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения спортсменами наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершен-

ствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

2. Соревновательный период является основным в достижении спортсменами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы временных и климатических условий и т. п.). Тренировочный процесс строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

3. Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, также состоящих из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использова-

нием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годового цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Назначать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры – атакующему и защитному.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес спортсменов к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) годовичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное

внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Основные направления тренировочного этапа подготовки (до 2-х лет)

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить спортсменов с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Основным принципом тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе тренировочного процесса необходимо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости.

Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

На тренировочном этапе (свыше 2-х лет) при планировании нагрузки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе происходит повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Необходимо окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена, формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Здесь необходимо акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

**Основные направления
тренировочного этапа подготовки (до 2-х лет)**

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Подготовка спортсменов высокого класса в настольном теннисе в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый в спортивных школах на основе учебных программ.

Реализация программного материала для проведения практических занятий в настольном теннисе может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений.

3.1. Этап начальной подготовки

Базовая техника

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

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

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

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

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

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

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

– удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

– сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

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

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

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

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

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

– упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

– имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

– имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий: одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

– имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» – вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

– имитация ударов с замером времени: удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

– игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

– выполнение подач разными ударами;

– игра накато́м – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;

– игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;

– игра на счет разученными ударами;

– игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

– групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

3.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Начальная специализация

Базовая техника

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

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

3. **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

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

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

6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приемом мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка; принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

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

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

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

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

3.3. Углубленная специализация

Базовая техника

1. **Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. **Подставка.** Преимущественно игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером», научить технике удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину; овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин; ударами толчком из ближней и средней зоны.

3. **Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. **Срезка.** Овладение ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленным в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. **Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накато́м проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. **Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам,

посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближней средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Подача. Научить подачам с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научить принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение. Научить способам передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом, а также их практическому применению в соответствии с игровыми условиями.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

Научить владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнение атакующих ударов средней силы и умение регулировать силу атакующих ударов.

2. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

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

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезов + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча; во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «Треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

3.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

1. **Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально научить технике удара против подрезки, внезапному удару после серии накатов и заверша-

ющему удару (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучить технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; технике выполнения свечи и удара по свече.

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

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

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

Базовая тактика

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

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

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

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

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

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

Быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов – атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений – аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение.

Обучающиеся должны овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладение техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладение техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. **Топ-спин + атакующий удар.** Овладение техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, умение серийно выполнять накаты – топ-спины из ближней и средней зон по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезан-

ными ударами, овладение техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладение техникой завершающих ударов по высокому мячу.

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

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

4. Толчок, подставка. Овладение техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

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

6. Подача и прием подачи. В основе – подачи с разными вращениями. Кроме того, выбираются одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладение техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

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

8. Работа ног. Совершенствование уже изученных способов передвижения и умение сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика

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

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

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

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

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

Подрезка + атакующий удар

Базовая техника

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

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

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

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

5. Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику

их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Сочетание быстрого толчка с усиленной подставкой, овладение техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

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

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладение техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных. Атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладение тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладение тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

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

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка-атака, толчок-атака, накат-толчок).

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Тренировочный (спортивный) сезон в настольном теннисе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. ДЮСШ организует работу с постоянным составом обучающихся в течение календарного года. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь. Набор обучающихся осуществляется ежегодно до 15 октября.

Тренировочный процесс осуществляется по программам спортивной подготовки непрерывно в течение всего тренировочного сезона и основными формами занятий являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом-графиком, рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.

При проведении тренировочных занятий по настольному теннису необходимо соблюдать ряд требований к технике безопасности.

1. Общие требования к технике безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- при проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении тренировочных занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении тренировочных занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;
- в процессе тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятия, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования к технике безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования к технике безопасности во время тренировочных занятий (для обучающихся):

- начинать тренировочное занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- строго выполнять правила проведения на тренировочном занятии;
- избегать столкновений с обучающимися, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования к технике безопасности по окончании тренировочных занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала;
- тщательно проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

6. Требования к технике безопасности в условиях соревнований:

- к спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

– участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;

– при проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов: травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования; травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; проведение соревнований без разминки;

– спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнования, сезону и погоде;

– при проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;

– о каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований;

– во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

– лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

7. Требования к технике безопасности перед началом соревнований:

– надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде;

– проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования;

– провести разминку.

8. Требования к технике безопасности во время соревнований:

– начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;

- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

9. Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования;
- при плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований;
- при получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

10. Требования охраны труда по окончании соревнований:

- проверить по списку наличие всех участников соревнований;
- убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;
- снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю в настольном теннисе:

Для успешной реализации программы спортивной подготовки необходимо обеспечение спортивной экипировкой, инвентарём и оборудованием.

Рабочая поверхность стола для игры в теннис: 2,74 м в длину и 1,525 м в ширину, расположена горизонтально на высоте 76 сантиметров над полом. Она может быть выполнена из любого материала, но должна быть матовой.

Боковые линии и краевые линии шириной 2 см тянутся вдоль каждого края стола. Для парной игры каждая половина стола разделена пополам линией шириной 3 мм, проходящей параллельно с боковыми линиями. Это осуществлено с целью выделения правой части каждой половины стола, которая важна при осуществлении подачи в парной игре.

Сетка – 15,25 см над столом – разделяет рабочую поверхность стола на две равные части. Она прикреплена к двум стойкам той же высоты, что и сетка.

Мяч должен быть белого цвета, матовый, в диаметре 40 мм и весить 2,5 г. Каждый из игроков выбирает несколько мячей перед тем, как войти на игровую площадку, и судья выбирает тот мяч, который и будет использован во время игры.

Для ракеток не существует ограничений по форме и размеру, но правила, требующие, чтобы «рабочая поверхность» оставалась жесткой и плоской, с деревянной сердцевиной, составляющей 85 % их толщины, гарантируют то, что они остаются маленькими размерами.

Спецификация для резиновых поверхностей ракеток предельно специфична. Игрокам разрешается использовать пупырчатую или слоеную резину, хотя листы пупырчатой резины должны быть не толще 2 мм, а слоеной – не толще 4 мм. Определенные виды клея, позволяющие увеличить скорость мяча, запрещены правилами Олимпийских состязаний.

Во время начала матча и в тех случаях, когда игроки меняют ракетки во время матча, они должны давать возможность своим соперникам и судье проверить их ракетки.

Рекомендуемая литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Минспорта Российской Федерации от 19.01.2020 №31.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М.: Ф и С, 2000.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.: РГАФК, 1997.
5. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Иваново: Талка, 1991.
6. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2014.
7. Корнеева Е. Спортивные игры: правила, тактика, техника. М.: Юрайт, 2004.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2007.
9. Матьцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. М., 2001.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
11. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук. М., 2000.

Оглавление

Введение.....	3
1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.....	4
2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».....	7
2.1. Основные этапы спортивной подготовки в настольном теннисе.....	7
2.2. Структура годового цикла тренировочного процесса в настольном теннисе.....	11
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	16
3.1. Этап начальной подготовки.....	17
3.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Начальная специализация.....	19
3.3. Углубленная специализация.....	21
3.4. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	23
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ.....	29
Рекомендуемая литература.....	35