

Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № 08 от 16.05 2023 год	Утверждено приказом АУ ДО СШ «Юность» города Радужный № 123 от 16.05 2023 год
---	---



ПРОГРАММА
Физкультурно-оздоровительной направленности
для лиц с ограниченными возможностями здоровья
«Настольный теннис»

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:

Брежер Тарас Юрьевич - тренер второй квалификационной категории
Файзуллина Зилия Ганиуллиновна – инструктор-методист по АФК и АС

г. Радужный 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1.Нормативная часть.....	3
2.Цели и задачи.....	4
3.Условия зачисления в группы.....	5
3.1.Документы, необходимые для зачисления в группы.....	5
3.2.Наполняемость группы и распределение по функциональным возможностям.....	6
3.3.Годовой план.....	8
4.Теоретическая подготовка.....	14
5.Методическая часть.....	15
5.1.Физическая подготовка.....	16
5.2.Специальная физическая подготовка.....	26
5.3.Техническая подготовка.....	28
5.4.Тактическая подготовка.....	33
5.5.Психологическая подготовка.....	34
Библиографический список.....	41

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису физкультурно-оздоровительной направленности разработана является одним из механизмов по привлечению инвалидов различных нозологических групп к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, средствами настольного тенниса.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв: занимающиеся, успешно освоившие Программу зачисляются на начальный этап спортивной подготовки по настольному теннису. Адаптивная физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов. Так же, систематические занятия физическими упражнениями способствуют адаптации инвалидов, различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями здоровья к современным условиям жизни, являются фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения.

1. Нормативная часть

1. Федеральный закон от 21.11.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией конвенции о правах инвалидов»;

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

4. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 13.06.2017

№ 486н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»;

5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

7. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

2.Цели и задачи

Целью является привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью к систематическим занятиям по настольному теннису

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
- 3.Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития;
4. Для глухих и слабослышащих детей - это развитие функций статического и динамического равновесия, ознакомление с речевым материалом, связанного с развитием двигательных умений и навыков;
5. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп, тренировка опорной функции рук,

улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;

6. Освоение основ техники владения ракеткой;

7. Подготовка спортсменов высокой квалификации для выступления на соревнованиях среди инвалидов.

3. Условия зачисления в группы

Приём лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания.

Занятия по Программе физкультурно-оздоровительной направленности проводятся бесплатно.

В физкультурно-оздоровительные группы по настольному теннису зачисляются все, кто имеет инвалидность, и получившие медицинский допуск на занятия.

3.1. Документы, необходимые для зачисления в группу

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- Заявление;
- Копия свидетельства о рождении (паспорта) обучающегося;
- Копия паспорта заявителя (законного представителя);
- Медицинский документ, подтверждающий отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- 2-фотографии 3*4;
- Копия полиса обязательного медицинского страхования (ПОЛИС);
- Копия страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования (СНИЛС);

- Свидетельство о постановке на учёт физического лица в налоговом органе РФ (ИНН);
- Выписка с амбулаторной карты с полным описанием диагноза;
- фотография поступающего 3x4;
- Справка медико-социальной экспертизы (МСЭ);
- ИПРА;
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на размещение фотографий, видеоматериалов и (или) иной личной информации на сайте, в социальных сетях, информационных стендах и рекламных листовок (буклетов) АУ ДО СШ «Юность» города Радужный.

3.2. Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап		9	минимальный – 10 максимальный – 12

Распределение по функциональным возможностям

№	Наименование видов спорта	Группа III	Группа II	Группа I
1	2	3	4	5
1.	Настольный теннис, в т.ч. на колясках	ТТ9, ТТ10, ТТ11 (INAS-FID), слабослышащие, глухие	ТТ6, ТТ7, ТТ8 SOI	ТТ1, ТТ2, ТТ3, ТТ4, ТТ5

Распределение спортсменов по классам в настольном теннисе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Тренировочный план на 42 недели тренировочной и соревновательной деятельности

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1.	Общая физическая подготовка	74
2.	Специальная физическая подготовка	42
3.	Техническая подготовка	52
4.	Тактическая подготовка	2
5.	Теоретическая подготовка	4
6.	Психологическая подготовка	1
7.	Инструкторская и судейская практика	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	6
9.	Восстановительные мероприятия	2
10.	Тестирование и контроль	-
11.	Медицинский контроль	4
Общее кол-во часов		189

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1,5
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1,5
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	1,5
4.	Практическое занятие. Пробная игра.	1,5
5.	Основные правила игры.	1,5
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1,5
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	1,5
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена,	1,5

	самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	
9.	Техника хвата ракетки. Поддача мяча.	1,5
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча.	1,5
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	1,5
12.	Парные игры.	1,5
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1,5
14.	ОРУ. Поддача мяча «веер».	1,5
15.	ОРУ. Поддача мяча «челнок».	1,5
16.	ОРУ. Поддача мяча «маятник».	1,5
17.	ОРУ. Прием подач ударом.	1,5
18.	ОРУ. Плоский удар. СФП.	1,5
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	1,5
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. ОФП.	1,5
21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	1,5
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Парные игры.	1,5
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1,5
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. Действующие правила игры, терминология.	1,5
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1,5
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	1,5
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	1,5
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	1,5
29.	Техника удара накатом.	1,5
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева.	1,5
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1,5
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	1,5
33.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1,5
34.	Отработка ударов на теннисном столе.	1,5
35.	Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1,5
36.	Техника удара. ОРУ.	1,5
37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	1,5
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	1,5

39.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	1,5
40.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1,5
41.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	1,5
42.	Отработка ударов на теннисном столе.	1,5
43.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	1,5
44.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	1,5
45.	Тактика выполнения, и приема подачи.	1,5
46.	Тактические подачи, и техника приема подач.	1,5
47.	Тактика игры с разными противниками.	1,5
48.	Целевые комбинации. Комбинации с подач, и окончание атакующим ударом.	1,5
49.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	1,5
50.	Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	1,5
51.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	1,5
52.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	1,5
53.	Правила игры и методика судейства соревнований.	1,5
54.	Правила игры и методика судейства соревнований.	1,5
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. Парные игры.	1,5
56.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	1,5
57.	Игра на счет из одной, трех партий.	1,5
58.	Основные тактические варианты игры.	1,5
59.	Парные игры.	1,5
60.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	1,5
61.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	1,5
62.	Повторение: удар и завершение игрового движения, и возвращение в исходное положение.	1,5
63.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	1,5
64.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	1,5
65.	Парные игры.	1,5
66.	Парные игры.	1,5
67.	Парные игры.	1,5

68.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1,5
69.	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.	1,5
70.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	1,5
71.	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	1,5
72.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1,5
73.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1,5
74.	Изучение технического приёма «свеча».	1,5
75.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1,5
76.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1,5
77.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1,5
78.	Изучение элемента «стоп-спин».	1,5
79.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1,5
80.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре.	1,5
81.	Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.	1,5
82.	Совершенствование игровых навыков, и овладение техникой нанесения ударов.	1,5
83.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1,5
84.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1,5
85.	Учебная игра с изученными элементами.	1,5
86.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	1,5
87.	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	1,5
88.	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	1,5
89.	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1,5
90.	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1,5
91.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1,5
92.	Влияние настольного тенниса на организм.	1,5
93.	Тактика игры против атакующего.	1,5

94.	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	1,5
95.	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	1,5
96.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	1,5
97.	Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	1,5
98.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1,5
99.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1,5
100.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	1,5
101.	Удары "накат" и "подрезка".	1,5
102.	Подача справа и слева. Учебная игра.	1,5
103.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1,5
104.	Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.	1,5
105.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	1,5
106.	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	1,5
107.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1,5
108.	Тактика игры против атакующего.	1,5
109.	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	1,5
110.	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1,5
111.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1,5
112.	Учебная игра с изученными элементами.	1,5
113.	Отработка ударов на теннисном столе.	1,5
114.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	1,5
115.	Подача мяча «веер».	1,5
116.	Подача мяча «маятник».	1,5
117.	Подача мяча «челнок».	1,5
118.	Прием подач ударом.	1,5
119.	Плоский удар.	1,5

120.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. ОФП.	1,5
121.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1,5
122.	ОРУ. Упражнения на развитие силы.	1,5
123.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева.	1,5
124.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1,5
125.	Отработка ударов на теннисном столе.	1,5
126.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	1,5
127.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1,5
128.	Совершенствование техники срезки в игре.	1,5
129.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1,5
130.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1,5
131.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1,5
132.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1,5
133.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1,5
134.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	1,5
135.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	1,5
136.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1,5
137.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1,5
138.	Учебная игра с изученными элементами.	1,5
139.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1,5
140.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1,5
141.	Выполнение упражнений динамического характера в движении, и на месте.	1,5
142.	Основные тактические варианты игры.	1,5
143.	Парные игры.	1,5
144.	Отработка ударов на теннисном столе.	1,5
145.	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	1,5
146.	Тактика игры атакующего.	1,5
147.	Тактика игры против атакующего.	1,5
148.	Учебная игра с изученными элементами.	1,5

149.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1,5
150.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	1,5
151.	Совершенствование игровых навыков, и овладение техникой нанесения ударов.	1,5
152.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1,5
153.	Парные игры.	1,5
154.	Учебная игра с изученными элементами.	1,5
155.	Учебная игра с изученными элементами.	1,5
156.	Свободная игра. Подведение итогов.	1,5

4. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Адаптивная физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «адаптивная физическая культура». Роль адаптивной физической культуры в двигательном режиме занимающегося. Формы повышения двигательной активности. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

Тема 1.2. История адаптивной физической культуры.

Теория: История развития адаптивной физической культуры в нашей стране.

Этапы развития спорта инвалидов (адаптивного спорта) за рубежом. Этапы развития адаптивного спорта инвалидов в России.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических

качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 1.5. Правила поведения на спортивных площадках.

Теория: Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях адаптивной физической культурой.

5. Методическая часть

Основными педагогическими принципами работы тренера должны являться последовательность и преемственность заданий, упражнений, переход от простого к сложному.

На занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видео-записей;
- домашняя самостоятельная работа;

- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов)

Практические: упражнения

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

5.1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Настольный теннис - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту. Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно – силовые быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднятие ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднятие туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднятие ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу. *Упражнения с гантелями (вес 0,5кг):*

гантелями (вес 0,5кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад- вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти. *Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:*

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной

скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;

- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость - длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость —

способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Развитие гибкости

Гибкость - это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости

Ловкость - это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки *Вариант №» 1*

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2. Прыжки «кенгуру».

3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке.

Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.

7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №» 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.

3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально - подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Ниже приведены особенности и упражнения, которые применяются в процессе специальной физической подготовки, по различным дисциплинам спорта.

Настольный теннис

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки в перед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости - велотренажерные занятия, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
4. Упражнения для развития гибкости - хула-хуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.
6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы.

На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя с продвижением вперед и т.п.

В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

- Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

- Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

- Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

- Тренировочные игры.

5.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Настольный теннис

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Этап начальной подготовки

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.

4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по нисходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
9. Удар без вращения - «толчок»
10. Удар с нижним вращением - «подрезка»
11. Удар с верхним вращением - «накат»
12. Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства
Базовая техника

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

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», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений 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.

Технические элементы:

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по нисходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
 - Удар без вращения - «толчок»;
 - Удар с нижним вращением - «подрезка»;
 - Удар с верхним вращением - «накат»;
 - Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.
9. Совершенствовать подачи:
 - По диагонали;
 - «Восьмерка»;
 - В один угол стола;
 - По подставке справа;
 - По подрезке справа;
 - Топ спин справа по подрезке справа;
 - Топ спин слева по подрезке слева;

10. Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»

5.4. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

5.5. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств, спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

6. Правила поведения и требования безопасности при занятиях настольным теннисом

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
3. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Настольный теннис не относится к особо травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

Прежде всего, это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.

Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м².

Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований, тренировок. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения.

Пол в зале должен быть деревянным, не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.) Пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден.

Температура в зале не должна быть выше 17-20С. Повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха затрудняющих или искажающих полет мяча.

При проведении соревнований на двух столах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями. При этом в больших залах игровая площадка должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами)

темного цвета высотой 75 см. Барьер представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком. Каркас не должен иметь острых углов. Ткань или пластик должны плотно прилегать к полу. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера - 1,4 м.

Важным условием при проведении занятий является рациональное размещение столов. Столы не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время слежения. Столы так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу, и не могли случайно ударить ракеткой. В среднем это 1,5-2 метра между столами. Допустимо и меньшее расстояние при условии, что занимаются начинающие или малыши и выполняют такие тренировочные занятия, которые не опасны при игре на столах стоящих близко друг от друга. Например: срезка слева налево, накат справа направо, выполнение подач и т.п. Кроме того, столы должны быть расположены по линии или отгорожены бортиками, позволяющими задерживать улетающие мячи. В случае отсутствия бортиков с занимающимися должна быть проведена беседа об осмотрительном поведении при ходьбе за мячом. Следует также учитывать пропускную способность залов для настольного тенниса. Толпящиеся у стен занимающиеся или зрители часто бывают помехой, как в игре, так и фактором, способствующим появлению различного вида травм.

7. Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Упражнения без предметов

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

5. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с поочерёдным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх.

12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

13. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев ГНП (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

14. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.

15. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

16. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

17. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

18. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волооча» ноги.

19. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

20. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.

21. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

22. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

23. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

24. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения с гантелями.

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно или попеременно. *Вариант:* в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. *Вариант:* то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд. *Варианты:* в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. *Варианты:* попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.

12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. *Варианты:* выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бёдра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).

7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).

11. Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.

13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса).

15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнёр нажимает на развёрнутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лёжа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнёр, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лёжа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнёр нажимает на носки.

22. Лёжа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнёр, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено – к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнёр отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лёжа на груди, прямые руки сзади. Партнёр давит на руки вперёд-вниз.

25. То же, но партнёр, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лёжа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнёр, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лёжа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнёр, взяв за кисти, нажимает вперёд.

28. Лёжа на груди, сцеплённые кисти на затылке. Партнёр, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 144с.
2. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.-784 с.: ил.
3. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010
4. Типовой план - проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
5. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
6. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
9. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
10. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
11. <http://www.fpoda.paralymp.ru/> - Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
12. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
13. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет
14. <http://wsw.org.uk/> - IWAS: Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов
15. <http://www.iaaf.org/> - Международная федерация легкой атлетики
16. <http://www.ittf.com/> - Международная федерация настольного тенниса
17. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России
- 18.«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
- 19.Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004.
- 20.Хомская Е.Д. Нейропсихология. – М., 1987.
- 21.Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
- 22.Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.