

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Рекомендовано
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол №1 от 01.09.2016года

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В.А.Антонов
1 сентября 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Программа рассчитана на детей в возрасте от
6 до 18 лет
Срок реализации программы: 9 год

Составители:
Старший тренер-преподаватель
Андрианова Н.В..

п.Ревда
2016г.

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность
 - 1.3. Новизна программы
 - 1.4. Цель и задачи образовательной программы
 - 1.5. Отличительная особенность данной программы
 - 1.6. Возраст и условия набора детей, участвующих в реализации программы
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Срок реализации программы
 - 1.9. Результат реализации программы
 - 1.10. Способы определения их результативности
 - 1.11. Формы подведения итогов.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
 - 2.1. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
 - 2.2. Годовые планы распределения учебных часов по годам обучения.
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:
 - 3.1. Организационно-методические указания
 - 3.2. Задачи и преимущественная направленность по годам обучения
 - 3.3. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств
 - 3.4. Теоретическая подготовка
 - 3.5. Общая физическая подготовка
 - 3.6. Специальная физическая подготовка
 - 3.7. Техническая подготовка
 - 3.8. Восстановительные мероприятия
 - 3.9. Психологическая подготовка
 - 3.10. Инструкторская и судейская практика
 - 3.11. Планирование тренировочного занятия.
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.
5. ТЕСТИРОВАНИЕ
6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
8. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настольный теннис - высокодинамичная и сложнокоординированная игра, требующая от спортсменов хорошей функциональной и психологической подготовленности. Регулярные занятия настольным теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют развить жизненно-важные качества. Поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость, быстрота движений при защите и нападении, быстрота мышления, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества. Игра в настольный теннис состоит из целого ряда различных движений. В игре приходится выполнять подачи, разнообразные удары по мячу и передвижения, зачастую требующие акробатической ловкости.

Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Настольный теннис - это игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по шару. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Главные международные турниры — чемпионат мира и Олимпийские игры.

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - физкультурно – спортивная.

Программа разработана на основе программы «Настольный теннис». (Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин), Москва, «Советский спорт», 2004г., Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ».

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, причает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

1.3. Новизна программы.

Данная программа разработана с учётом вступления в силу Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки РФ, Министерства спорта, регламентирующими работу спортивных школ, при этом сохраняет преемственность основных направлений тренировочного процесса, содержащихся в образовательной программе по «Настольному теннису» для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа». Направлена на решение проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.4. Цели и задачи:

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.5. Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по настольному теннису предназначена для учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 6 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.7. Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- с группой, сформированной с учётом возрастных особенностей обучающихся учебно-тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- учебно-тренировочные сборы:
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 42 недели в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ», 10 недель - по индивидуальным планам или в условиях оздоровительного лагеря. Индивидуальная подготовка предполагает закрепление полученного материала учащимися в летний период. Поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне, работа над развитием общих физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей.

1.8. Срок реализации программы: 8 лет.

Год обучения	Название группы	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст учащихся	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
1	Спортивно-оздоровительные группы	15	20	6-18 лет	6
2	Группа начальной подготовки 1 года обучения (ГНП - 1)	15	20	7-9 лет	6
3	Группа начальной подготовки 2 года обучения (ГНП - 2)	12	20	8-10 лет	9
4	Группа начальной подготовки 3 года обучения (ГНП - 3)	12	20	9-11 лет	9
5	Учебно-тренировочная группа 1 года обучения (УТГ - 1)	10	14	10-12 лет	12
6	Учебно-тренировочная группа 2 года обучения (УТГ - 2)	10	14	11-13 лет	12
7	Учебно-тренировочная группа 3 года обучения (УТГ - 3)	8	12	12-15 лет	15
8	Учебно-тренировочная группа 4 года обучения (УТГ - 4)	8	12	13-16 лет	18
9	Учебно-тренировочная группа 5 года обучения (УТГ - 5)	8	12	14-17 лет	18

1.10. Ожидаемые результаты.

В спортивно-оздоровительных группах:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение учащихся к занятиям по настольному теннису;
- развить двигательные способности учащихся и физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, координацию);

- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навык подготовительных и специальных упражнений в настольном теннисе.

На конец этапа начальной подготовки учащиеся должны:

- улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.
- соблюдать нормы поведения и техники безопасности;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- знать перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис.
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и заданий общефизической подготовки
- стремиться к здоровому образу жизни, физическому мастерству;
- развить самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе;
- стремиться к спортивному совершенству.

На конец учебно-тренировочного этапа учащиеся должны:

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- уметь владеть техникой подачи;
- уметь владеть техникой и тактикой игры;
- знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);
- уметь вести счет в игровых партиях, судейство;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;
- участвовать в соревнованиях.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1.Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП			УТ			
			1 год	2 год	3 год	1-2 годы	3 год		4-5 годы
							15 ч.	12 ч.	
1	Теоретическая подготовка	10	12	20	23	22	26	26	26
2	Общая физическая	166	164	154	90	87	83	80	88
3	Специальная физическая	63	30	131	95	92	140	150	148
4	Технико-тактическая подготовка	63	97	140	221	313	433	285	466
5	Контрольные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6
6	Соревнования	4	3	13	25	68	42	42	138
6	Инструкторско-судейская	-	-	-	5	21	19	19	22

	занятия:													
1	Общая физическая подготовка	20	18	20	20	14	14	10	8	10	10	10	10	164
2	Специальная физическая подготовка	-	-	2	2	3	3	4	4	6	6	-	-	30
3	Техническая подготовка:													101
3.1	Упражнения с мячом и ракеткой	4	3	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-	12
3.2	Имитация передвижений	-	1	1	1	2	1	-	-	-	-	-	-	6
3.3	Имитация ударов	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	9
3.4	Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	9
3.5	Игра ударами на столе по элементам	-	-	-	-	1	3	2	2	-	-	5	4	17
3.6	Свободная игра на столе	-	-	-	-	-	1	3	3	2	1	3	4	17
3.7	Групповые игры на столе	-	-	-	-	-	1	3	2	2	1	3	3	15
3.8	Игры на счет	-	-	-	-	-	-	1	2	2	3	3	1	12
3.9	Контрольные упражнения	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
4	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	3
5	Медико-биологический контроль	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Годовой план-график спортивной подготовки для групп начальной подготовки
2 года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
II	Практическая подготовка:													
1.	Общая физическая подготовка	17	16	17	12	10	7	9	7	8	15	18	18	154
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	11	11	10	10	9	9	10	11	11	13	131

	мероприятия													
1.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3
2.	<i>Медико-биологический контроль</i>	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Годовой план-график спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп
1-2 годов обучения**

№ п/п	Содержание занятий	месяцы												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
I	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
II	Практические занятия													
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	10	10	8	8	6	6	5	5	5	8	8	8	87
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	4	5	6	6	8	9	12	12	12	8	6	4	92
3	<i>Технико-тактическая подготовка:</i>													313
3.1	Имитация ударов на столе по элементам	6	4	8	8	6	4	4	4	4	6	8	6	68
3.2	Игра ударами на столе по элементам	15	12	14	12	12	10	10	10	10	12	14	14	145
3.3	Изучение сложных подач	4	4	6	4	4	4	3	3	2	2	-	-	36
3.4	Тренировочные игры на счет	6	6	6	6	6	6	4	4	4	8	4	4	64
4	Участие в соревнованиях	4	4	2	6	8	3	8	5	9	4	5	7	68
5	<i>Инструкторско-судейская практика</i>	1	1	-	-	-	2	2	2	2	1	6	4	21
6	<i>Контрольные испытания</i>	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6
7	<i>Профилактические мероприятия:</i>													
7.1	Восстанавливающие мероприятия	-	-	-	-	-	2	2	2	2	1	-	4	13
7.2	Медико-биологический контроль	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2

	ВСЕГО	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
--	-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

**Годовой план-график спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп
3 года обучения (12 час/нед.)**

№	Содержание занятий	месяцы												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
I	Теоретические занятия	2	2	1	1	2	2	3	1	4	3	3	2	26
II	Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	8	4	5	4	5	5	10	7	10	80
2	Специальная физическая подготовка	12	12	11	11	10	9	10	12	14	16	16	17	150
3	Технико-тактическая подготовка:													
3.1	Изучение современных атакующих действий и приемов игры	10	8	8	8	8	7	9	7	7	7	1	1	81
3.2	Тренировка подач	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	35
3.3	Тренировка двух-трех ходовых комбинаций с применением сложных подач	11	10	9	9	11	11	12	11	9	8	6	10	117
3.4	Тренировочные игры на счет	4	4	4	4	6	6	5	4	4	1	7	3	52
3.5	Участие в соревнованиях	1	1	6	4	4	4	4	3	4	2	6	3	42
4	Инструкторско-судейская практика	1	-	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	19
5	Контрольные испытания	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6
6	Профилактические мероприятия													
6.1	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
6.2	Медико-биологический контроль	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
	ВСЕГО (часов)	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Годовой план-график спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп
3 года обучения (15 час/нед.)**

№	Содержание занятий	месяцы												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
I	Теоретические занятия	2	2	1	1	2	2	3	1	4	3	3	2	26
II	Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	7	6	6	4	5	5	9	9	10	83
2	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	9	9	10	10	13	15	15	17	140

	<i>мероприятия</i>													
7.1	Восстановительные мероприятия	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	5	7	40
7.2	Медико-биологический контроль	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
	ВСЕГО	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1.Организационно-методические рекомендации

Группы начальной подготовки 1-3 годов обучения

На этапе начальной подготовки ведется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно - тренировочный этап.

Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. На этом этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях. Проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты.

На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные

игры на счёт, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и видеозаписей.

Учебно-тренировочные группы

Дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники игры; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов; прохождение судейской практики; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основные задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
9. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
10. Развитие специальных физических качеств.
11. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
12. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
13. Накопление соревновательного опыта.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при

условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

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

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных теннисистов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

3.2. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+		+	+
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.2. Задачи и преимущественная направленность тренировки

На этапе начальной подготовки 1 года обучения:

Задачи:

1. Набор детей для занятия настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой.

На этапе начальной подготовки 2-3 годов обучения:

Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов, перемещений.

4. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технической подготовке.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения:

Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психофизиологических показателей, характерных для игроков высокого класса

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов - солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

3. Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подачи и их приема, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

6. Одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером (30%).

На учебно-тренировочном этапе 3-5 годов обучения:

Задачи:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленности специализации в настольном теннисе.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей; скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

4. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.

5. Изучение теории игры. Правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

7. Одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером (30%)

В спортивно-оздоровительных группах:

Задачи:

оздоровительные:

- укрепления здоровья;

- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

образовательные:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать моторику.

воспитательные:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному теннису;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

3.3. Теоретическая подготовка **Группы начальной подготовки 1-3 годов обучения**

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировок.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером.
- Простейшие игры в группе, на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей.
- Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

Учебно-тренировочные группы 1-5 годов обучения

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач.
- Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола.
- Способы приема коротких передач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах (например, велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

Спортивно-оздоровительные группы

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях
- Правила поведения обучающихся на занятиях.
- Спортивная одежда и обувь.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня.
- Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие игры в группе.
- Домашнее задание и его выполнение.

3.4.Общая физическая подготовка

Группы начальной подготовки 1-3 годов обучения

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Учебно-тренировочные группы 1-5 годов обучения

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс).

Спортивно-оздоровительные группы

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем на согнутых в коленях до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- медленный бег;
- бег на короткие дистанции на время (20 метров);
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через линию, нарисованную мелом на полу;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- ходьба на носках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.
- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

3.5. Специальная физическая подготовка

Группы начальной подготовки 1-3 годов обучения

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:
- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягивание колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми битами с двигательной структурой упражнения, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

Учебно-тренировочные группы 1-5 годов обучения

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров.

Спортивно-оздоровительные группы

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища :

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягивание колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.

3.6. Техничко-тактическая подготовка Группы начальной подготовки 1-3 года обучения

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

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

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасыванием 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.

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.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с передачей 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 половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накато, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, 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 накато – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, проведенных в программе.

Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Учебно-тренировочные группы 1-5 годов обучения.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатоми, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, накато и подрезки, игра на счет.

Изучение техники удара подрезки справа и слева против накато. Отличие подрезки и откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контрнатом. Отличие контрнатато от накато с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров (велоколесо, мяч «на удочке»), игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладки ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными подачами по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп за учебный год (сезон) принимают участие не менее, чем в четырех соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Спортивно-оздоровительные группы

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, об 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, подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча 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 поочередно, тоже с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на игровой плоскости ракетки.

3.7. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов,

рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная

разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- 5.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 6.Применять упражнения на расслабление и массаж.
- 7.Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
- 8.Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.8. Психологическая подготовка

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно - координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе предварительной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само-регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям..

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач детско-юношеских спортивных школ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в группах всесторонней физической подготовки и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах.

Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умения их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

3.10. Планирование учебно-тренировочного занятия

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по настольному теннису состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений гиревого спорта.

Задачи основной части (70% времени): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств теннисистов.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения теннисистов, подбираемые с учетом первостепенности силовые упражнения, а в последующем скоростно-силовых упражнений. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Задачи заключительной части (10% времени): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов, замечания и задания тренера на дом.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСШ. Работа с родителями учащихся. Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажеров, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных

пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных лагерях по уборке урожая, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней и в их комиссиях и комитетах);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом ведущих учащихся школы индивидуальных планов подготовки воспитанников групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и итогов выполнения этих планов;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы (прием в школу, выпускные торжества и торжественные проводы выпускников, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и ее педсоветом, с родительским комитетом, комиссиями и комитетами Федераций.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

5.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Наименование норматива		
		Девочки	Мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,6-4,8	4,3-4,8
2	Прыжок в длину с места (см)	106-111	103-109
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	15-17	15-18
4	Подъем в сед из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	15-17	15-17

5	Прыжки на скакалке одинарные (кол-во раз)	65-69	65-69
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	7-9	8-10

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения

№	Наименование норматива		
		Девочки	Мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,6-4,8	4,3-4,8
2	Прыжок в длину с места (см)	112-116	110-113
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	16-19	16-20
4	Подъем в сед из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	18-20	18-20
5	Прыжки на скакалке одинарные (кол-во раз)	70-75	70-75
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	8-11	9-11

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 3 года обучения

№	Наименование норматива	Возраст 9-10 лет	
		Девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,6-4,8	4,3-4,8
2	Прыжок в длину с места (см)	117-126	114-132
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	17-20	17-25
4	Подъем в сед из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	21-25	21-25
5	Прыжки на скакалке одинарные (кол-во раз)	76-84	76-84
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	9-12	10-12

Контрольные нормативы по ТГП для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		от 20 до 30	Удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		от 20 до 30	Удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более	Хорошо
		от 15 до 20	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более	Хорошо

		от 15 до 20	Удовлетворительно
5	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо Удовлетворительно
7	Поддачи справа (слева) накатом	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8	Поддачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащегося.

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1 года обучения по ОФП

№ п/п	Наименование норматива	Возраст 11-12 лет	
		девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,4-4,5	4,1-4,2
2	Бег 500 м	Без учета времени	
3	Прыжок в длину с места (см)	127-136	134-155
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	30-32	35-39
5	Подъем в сед из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	24-26	25-27
6	Прыжки на скакалке одинарные за 45 сек (кол-во раз)	85-95	85-95
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	11-15	15-18

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 2 года обучения по ОФП

№ п/п	Наименование норматива	Возраст 11-12 лет	
		девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,3-4,4	4,0-4,1
2	Бег 500 м	Без учета времени	
3	Прыжок в длину с места (см)	137-148	156-176
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	33-35	40-45
5	Подъем в сед из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	27-30	28-31
6	Прыжки на скакалке одинарные за 45 сек (кол-во раз)	96-101	96-101
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	16-20	19-24

**Контрольные нормативы по СФП для учебно-тренировочных групп
1 – 2 годов обучения.**

№ п/п	Наименование упражнений	УТГ- 1 г.об.		УТГ – 2 г.об.	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Перемещения в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (кол-во раз)	40-44	60-62	45-50	63-65
2	Перемещения в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 секунд (кол-во раз)	10-12	15-17	13-15	18-20
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (кол-во раз)	70-72	75-77	73-75	78-80
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (кол-во раз)	60-62	65-67	63-65	68-70
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (кол-во раз)	105-107	110-117	108-110	118-125
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (кол-во раз)	110-117	110-117	118-125	118-125

Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, контрнаткатом, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля обучающегося.

**Контрольные нормативы по ТТП для учебно-тренировочных групп
1- 2 годов обучения.**

№	Наименование технического приема	УТГ - 1 г.об.		УТГ – 2 г. об.	
		кол-во ударов в серию	оценка	кол-во ударов в серию	оценка
1	Накат справа по диагонали	50 и более 40-45	хорошо удовлетворительно	55 и более 45-50	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	50 и более 40-45	хорошо удовлетворительно	55 и более 45-50	хорошо удовлетворительно
3	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более 30-35	хорошо удовлетворительно	40 и более 33-37	хорошо удовлетворительно
4	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более 30-35	хорошо удовлетворительно	40 и более 33-37	хорошо удовлетворительно
5	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагонали)	30 и более 25-30	хорошо удовлетворительно	35 и более 27-33	хорошо удовлетворительно
6	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	30 и более 25-30	хорошо удовлетворительно	35 и более 27-33	хорошо удовлетворительно

7	Подрезка слева по диагонали	40 и более 35-40	хорошо удовлетворительно	45 и более 37-42	хорошо удовлетворительно
8	Подрезка справа по диагонали	40 и более 35-40	хорошо удовлетворительно	45 и более 37-42	хорошо удовлетворительно
9	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее 6-8	хорошо удовлетворительно	5 и менее 5-7	хорошо удовлетворительно
10	Подача справа с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно	9 7	хорошо удовлетворительно
11	Подача слева с верхним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно	9 7	хорошо удовлетворительно
12	Подача справа с нижним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно	9 7	хорошо удовлетворительно
13	Подача слева с нижним вращением	9 8	хорошо удовлетворительно	9 7	хорошо удовлетворительно
14	Подача справа короткая	9 7	хорошо удовлетворительно	9 6	хорошо удовлетворительно
15	Подача слева короткая	9 7	хорошо удовлетворительно	9 6	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач					

**Контрольные нормативы по ОФП для учебно-тренировочных групп
3-5 годов обучения**

№	Наименование упражнений	УТГ-3 г. об.		УТГ - 4 г.об.		УТГ – 5 г.об.	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Бег 800 м (сек.)	без учета времени					
2	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,3-4,4	4,0-4,1	4,2-4,3	3,9-4,0	4,1-4,2	3,8-3,9
3	Прыжок в длину с места (см)	149- 160	178- 181	155- 169	180- 185	169- 180	185- 215
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	35-37	40-42	37-39	42-44	38-40	43-45
5	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз)	12-13	20-22	13-14	21-23	14-15	22-25
6	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (кол-во раз)	8-10	10-12	10-13	12-16	13-15	17-25
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)	10-12	15-18	13-15	19-25	15-20	26-30

	раз)						
8	Прыжки на скакалке, одинарные, за 45 сек (кол-во раз)	102-110	102-110	111-121	111-121	115-127	115-127

**Контрольные нормативы по СТП
для учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.**

№	Наименование упражнений	УТГ-3 г. об.		УТГ - 4 г.об.		УТГ – 5 г.об.	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Перемещения в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (кол-во раз)	45-47	55-57	46-48	57-60	47-50	60-65
2	Перемещения в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 секунд (кол-во раз)	15-17	20-22	16-18	21-23	17-20	23-25
3	Имитация удара накато́м слева за 1 минуту (кол-во раз)	75-77	95-97	76-78	96-98	78-80	98-100
4	Имитация удара накато́м справа за 1 минуту (кол-во раз)	82-84	90-92	85-87	92-94	88-90	93-95
5	Имитация удара накато́м справа за 2 минуты (кол-во раз)	150-156	165-170	157-160	171-175	161-165	176-180
6	Имитация сочетаний ударов накато́м справа и накато́м слева за 2 минуты (кол-во раз)	150-163	155-178	164-167	179-180	167-170	181-185

Контрольные нормативы по ТТП учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.

№	Наименование технического приема	ВФП - 3 г.об.		ВФП - 4 г.об.		ВФП – 5 г.об.	
		кол-во ударов в серию	оценка	кол-во ударов в серию	оценка	кол-во ударов в серию	оценка
1	Накат справа по диагонали	65 и более 55-65	хорошо удовлетворительно	70 и более 65-70	хорошо удовлетворительно	75 и более 70-75	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	65 и более 55-65	хорошо удовлетворительно	70 и более 65-70	хорошо удовлетворительно	75 и более 70-75	хорошо удовлетворительно
3	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагоналям)	40 и более 30-35	хорошо удовлетворительно	45 и более 35-40	хорошо удовлетворительно	50 и более 40-45	хорошо удовлетворительно
4	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямым)	40 и более 30-35	хорошо удовлетворительно	45 и более 35-40	хорошо удовлетворительно	50 и более 40-45	хорошо удовлетворительно
5	Топ-спин справа с подрезки	10 и более 5-10	хорошо удовлетворительно	20 и более 10-15	хорошо удовлетворительно	25 и более 15-20	хорошо удовлетворительно

6	Топ-спин слева с подрезки	8 и более 5-8	хорошо удовлетворительно	10 и более 6-9	хорошо удовлетворительно	12 и более 7-11	хорошо удовлетворительно
7	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	3 и менее 4-6	хорошо удовлетворительно	2 и менее 3-5	хорошо удовлетворительно	1 и менее 2-4	хорошо удовлетворительно
8	Подача справа с боковым вращением	9 7	хорошо удовлетворительно	9 8	хорошо удовлетворительно	9 -	хорошо удовлетворительно
9	Подача слева с боковым вращением	9 7	хорошо удовлетворительно	9 8	хорошо удовлетворительно	9 -	хорошо удовлетворительно
10	Подача справа с высоким подбросом мяча	9 7	хорошо удовлетворительно	9 8	хорошо удовлетворительно	9 -	хорошо удовлетворительно
11	Подача справа с ложным движением	8 6	хорошо удовлетворительно	8 7	хорошо удовлетворительно	9 8	хорошо удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач							

Примечание: контрольные нормативы применяются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп Контрольные испытания по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Пол	
		девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта	5.8-6.0	5.7-5.9
2	Прыжок в длину с места (см)	70-100	75-105
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	50	60
4	Прыжки боком через нарисованную линию за 15 сек. (кол-во раз)	5-9	6-10
5	Бег 300 м	Без учета времени	

Контрольные испытания по ТП

№ п/п	Наименование упражнений	
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	80 и более - хорошо 50-70 - удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	80 и более - хорошо 50-70 - удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	80 и более - хорошо 50-70 - удовлетворительно
4	Набивание мяча (ладонная сторона ракетки, ребро)	15 и более – хорошо 8-10 - удовлетворительно
5	Набивание мяча (тыльная сторона ракетки, ребро)	15 и более – хорошо 8-10 - удовлетворительно

6.МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дважды в год все спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование, а в процессе занятий организуют текущий контроль, оценивая подготовленность учащихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям

7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие.
В.В.Команов - М.: Советский спорт-2014. – 392 с.: ил.
- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Программа «Настольный теннис». Москва, «Советский спорт», 2004г.
- Ю.П. Байгулов Программа «Настольный теннис», Москва, 1999г.
- Г.В. Барчукова, В.М.Богущас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса», Москва, «Академия», 2006г
- Н.А.Амелин «Настольный теннис» , Москва «Физкультура и спорт», 2005г
- М.М.Вартанян «Бесконечный полет теннисного шарика», Магнитогорск «Магнитогорский дом печати», 2008г.
- В.И.Лях, Г.П.Богданов, Е.М.Лапицкая, С.М.Лапицкая «Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области, Мурманск, 1992г.
- Н.В.Алябьева Программа по курсу «Теория и методика физической культуры»,Мурманск, МГПИ, 199г.
- В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов «Спортивные игры», Москва «Просвещение", 1988г.
- В.Иванов «Настольный теннис», Москва, «Физкультура и спорт», 1966г.
- В.В.Команов «Биолокация, биоэнергетика, биоритмология в спорте и в повседневной жизни», «Амрита», 2012г.
- Я. Сюй (Пер. с китайского) «Настольный теннис», Москва «Физкультура и спорт», 1987г. Учебное пособие для учреждений образования России «Твой Олимпийский учебник», Москва «Советский спорт», 1999г.
- Л.Ормаи (Перевод с венгерского) «Современный настольный теннис». 1985
- А.Н.Глейberman «Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)», Москва «Советский спорт» 2005г.
- Ю.Г.Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физкультуры», Москва «Дрофа». 2003г.
- Лях В.И. «Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития», Москва №Терра-спорт», 2003г.
- М.Л.Лазарев «Юные учителя здоровья», Москва 1995г.
- Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение», 1992г.
- Т.И.Дмитриенко «Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста», Киев «Рад. Школа», 1983г.
- Цю Чжунхуэй «Настольный теннис», Москва, «Физкультура и спорт», 1987г.
- Правила соревнований, Москва, «Новости», 2002г.
- Видео:
-Мультимедийное сопровождение «Формы занятий ФК»
-Уроки настольного тенниса, Москва
- Интернет сайты: <http://bmsi.ru/>- Библиотека международной спортивной информации, <http://www.ttdubna.ru/>- Дубненская школа настольного тенниса, <http://skillopedia.ru> - skillopedia, <http://moikompass.ru> - Мой компас, <http://www.fizkultura.isport.ru/> - теория и методика физического воспитания и спорта, <http://www.itf.com/> - Международная федерация настольного тенниса.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ,

рекомендуемых для обучения и совершенствования технических приемов настольного тенниса.

Группы начальной подготовки

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу (см. рис. 1). Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняет удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попадания.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении № 1, но занимающийся посылает мяч поочередно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цели №№ 1, 2, 3, 4.

На полу мелом, параллельно стене, наносятся две линии (рис. 2), между которыми должен удариться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперед - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево – вправо и вперед – назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает

мяч перед собой на стол, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов (рис. 3), при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочередно слева и справа со сменой положения ног (рис. 4).

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой – тренировочной стенкой):

Угол наклона приставленной крышки (рис. 5) изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочередно.

Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола (рис. 6):

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки, и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полета мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закрепленной на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены все повторяется (рис. 7).

Группы учебно-тренировочные 1-го – 2-го годов обучения.

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнером) на столе.

«Круговая». Участвуют не менее трех учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные – с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и, в свою очередь, перебежать на другую сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры. Игрок, совершивший оговоренное число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника. Спортсмен ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали), и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали) – упр.1, упр.2.

«Круговая с тренером». Участвуют тренер (помощник тренера) и не менее двух учащихся. Тренер располагается на одной стороне стола, а все другие участники – с противоположной. Задача участников в порядке очередности отбить без ошибок мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной) играющего с ними тренера на сторону, откуда был выполнен удар. Участник, совершивший ошибку, получает штрафное очко. Участники, набравшие заранее

оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки (упр.3, упр.4).

«Один – против всех». В игре принимают участие не менее трех учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные – напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники, совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники, набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают новые задания от тренера (упр.5).

«Один – против двух». Напротив одной половины стола располагаются два игрока, напротив другой – один. Тренер дает им задание выполнять оговоренный технический прием в определенном направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, – поочередно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанными стрелками: при ударах справа – влево и назад (упр.6, упр.9), при ударах слева – вправо и назад (упр.7, упр.8).

Игра с заданием в паре: тренер (партнер) против учащегося. Тренер направляет мяч по заранее оговоренной схеме. Спортсмен должен применять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижений – при перемещении в правый угол.

При неточностях передвижений возможна корректировка за счет переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую для занятия наиболее выгодной для удара позиции (упр. 11-15).

Тренер плюс партнер (или один из них) располагаются на одной стороне стола, обучающийся спортсмен – на противоположной стороне напротив середины стола.

Задача учащегося – отражать посылаемые мячи поочередно ударами слева и справа, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперед и разворотом туловища в сторону выполняемого удара (упр.16).

Использование приспособления для подачи мячей. Конструкция приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы

обеспечивалась подача мячей спортсмену в нужное для выполнения удара место. Спортсмен наносит удар, направляя мяч на другую сторону, где устанавливается ловушка для сбора мячей (упр.20).

Упражнения с роботом-тренажером (задания определяет тренер):

Тренажер – робот против спортсмена.

Тренажер – робот направляет мячи с заданным вращением. Занимающийся должен отразить мячи на другую сторону стола, где установлена ловушка для мячей (упр.21).

С повышением уровня подготовленности занимающегося задания могут усложняться по направлению удара, по темпу, направлению, быстроте и силе вращения.

Тренажер – робот и тренер (партнер) – на одной половине стола, обучающийся спортсмен – на другой.

Тренажер – робот направляет мячи с одинаковым характером вращения. Занимающийся отражает их на тренера с последующим розыгрышем очка (упр. 22).

Особый раздел подготовки учащихся учебно-тренировочных групп составляет разучивание и совершенствование сложных подач. Упражнения, применяемые для этих целей, имеют три способа тренировки: самоподготовка, тренировка с партнером, применение в соревнованиях.

Самоподготовка: разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка быстроты вращений мяча в разных направлениях. Спортсмен выполняет имитацию движения избранного варианта подачи у зеркала – медленно, быстро.

Спортсмен занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами, на противоположной стороне стола устанавливается ловушка для мячей. Спортсмен выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель – добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как эта цель достигнута, решается задача стабильно и точно подавать мяч в нужную зону.

Спортсмен контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

Наиболее применяемы подачи в направлениях изображенных на схемах Приложения №1 (упр. 23-25).

Спортсмен занимает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами и, выбрав один из вариантов выполнения подачи, подает на партнера. При успешном приеме подачи партнером, выполняются игровые действия по ситуации (упр. 26-28).

То же упражнение со сменой ролей – подающий становится принимающим, принимающий – подающим.

В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнером совершенствуется техника выполнения подачи и действий после ее приема.

При приеме подачи спортсмен тренирует технико-тактические действия, начинающиеся с приема подачи (упр. 29,30).

Варианты действий определяются и задаются тренером. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками тренер (партнер) моделирует действия будущего противника.

Умение выполнять сильно крученые, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект. Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости и силе вращения, так называемые «подачи – двойники». Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования обычных сложных подач, но при тренировке «подач – двойников» следует большое внимание уделять имитации ложных движений.