

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»  
д.о. директор МБУ ЦФП «Надежда»  
  
В.А. Павлова  
«19» нояб 2022г.



**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ГРУПП ОФП  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Разработал:  
А.А. Хазиева,  
инструктор-методист

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Актуальность программы	с.3
1.2. Отличительные особенности программы	с.4-5
1.3. Цели и задачи программы	с.5
3. Тематический план 1 года занятий	с.5-6
3. Тематический план 2,3 года занятий	с.7
4. Теория и методика физической культуры и спорта	с.7-11
4.1. Теоретические занятия	с.7
4.2. Содержание теоретических занятий	с.8-11
5. Практические занятия	с.11-15
5.1. Нормативы ОФП и СФП	с.15-17
6. Требования ТБ в процессе реализации программы	с.17-19
7. Условия реализации программы	с.19
Список литературы	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по настольному теннису, далее Программа, имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

✓ Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

✓ Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

За основу настоящей программы взята рабочая программа по настольному теннису для спортивно-оздоровительных групп МАОУ ДО «Молчановская детско-юношеская спортивная школа» (составитель: В.Г. Деткин, тренер-преподаватель)

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у занимающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Данная программа носит ознакомительный характер, способствует включению занимающихся в физкультурно-спортивную и игровую деятельность. На тренировочных занятиях занимающиеся не только красиво двигаются, преодолевают трудности тренировочного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально. Занятия настольным теннисом ориентированы на то, чтобы заложить в занимающихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию. Эти занятия развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

**Срок освоения программы.** Для достижения цели программа рассчитана на три года.

### Методы и формы занятий

Занятие является основной формой организации тренировочного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения обучающих, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- словесные методы,
- наглядные методы,
- практические методы (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

**Словесные методы** создают у занимающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая.

## **Режим занятий**

Занятия проходят 3 раза в неделю, длительность одного тренировочного занятия - 90 минут. Наполняемость групп до 15 человек.

Структура теоретического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по настольному теннису.

Структура практического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по настольному теннису; работа по заданию инструктора по спорту; подведение итогов.

В период каникул тренировочную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового плана группы по настольному теннису был выполнен полностью. Способности новичков к занятиям настольным теннисом, в том числе их интерес к данному виду спорта, возможность освоения точных двигательных действий, работоспособность, общая обучаемость, эмоциональная устойчивость, стремление к соперничеству, выявляются в процессе занятий.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию детей и подростков по месту жительства через занятия настольным теннисом, привитие навыков здорового образа жизни, вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

### **Задачи:**

- обучить занимающихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.
- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **1 год занятий**

Основная задача на этапе – формировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, широкий круг двигательных умений и навыков, формировать целостные двигательные конструкции базовой техники.

Основные направления этапа:

1. Воспитывать организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов.
3. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
4. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

7. Ознакомить занимающихся с правилами игры в настольный теннис.

На этом этапе периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

По окончании годового цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. На этапах начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годового цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольные нормативы, участвовать в соревнованиях. Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Основные направления периода:

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

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

3. Развивать скоростные способности (скорость реакции, быстрота движений). Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля.

4. Ознакомить занимающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1 год

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Теоретические знания	16	-	16
2.	Общая физическая подготовка	-	74	74
3.	Специальная физическая подготовка	-	80	80
4.	Технико-тактическая подготовка	-	40	40
5.	Участие в соревнованиях	-	8	8
7.	Инструкторско-судейская практика	-	4	4
<b>Итого часов в год:</b>		16	206	222

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 2,3 год

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Теоретические знания	14	-	14
2.	Общая физическая подготовка	-	64	64
3.	Специальная физическая подготовка	-	78	78
4.	Технико-тактическая подготовка	-	48	48
5.	Участие в соревнованиях	-	12	12
7.	Инструкторско-судейская практика	-	6	6
	<b>Итого часов в год:</b>	14	208	<b>222</b>

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ



Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки юных теннисистов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

## **Содержание предметной области для организации теоретических занятий применительно к избранному виду спорта:**

### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*

Понятие «физическая культура», «спорт». Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры; их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

### *История развития настольного тенниса*

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

### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*

Правила соревнований по настольному теннису, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### *Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке*

Представления о современном инвентаре и экипировке для игры в настольный теннис. Эволюция развития инвентаря и его современные модели, биомеханические и аэродинамические характеристики современного инвентаря, рекомендации по правильному подбору накладок, оснований, мячей и столов для настольного тенниса. Основные достижения мировой спортивной индустрии инвентаря настольного тенниса. Технические характеристики столов, мячей, оснований ракеток, накладок и другого специального инвентаря для игры в настольный теннис. Основные характеристики современной экипировки, подбор экипировки с учетом индивидуальных особенностей игрока.

### *Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм теннисиста*

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

### *Гигиенические требования к занимающимся физической культурой*



### и спортом. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для юного теннисиста. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

### Основы питания для занимающихся физической культурой и спортом

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

### Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом

#### Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Простудные заболевания у занимающихся. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом

### Основы спортивной подготовки

#### Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки.

Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажерных устройств.

### Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

#### Основы тактики игры и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий физической культурой и спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

#### Соревнования и физкультурно-массовые мероприятия

Виды соревнований. Соревнования и физкультурно-массовые мероприятия, их планирование, организация и проведение. Значение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий для популяризации вида спорта. Положение о проведении соревнований по настольному теннису муниципального уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование в процессе занятий физической культурой и спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции занимающихся перед игрой.

### Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям инструктора по спорту и умение выполнять тактические задания инструктора.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### ***Общая физическая подготовка***

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, двигательльно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание-разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине);
- подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч»,

«Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

### ***Специальная физическая подготовка***

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 вперёд-назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скоростным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;

имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад.

- приставные шаги и выпады; приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения

лёжа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

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

- упражнения с набиванием 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 утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т. п.).

### ***Технико-тактическая подготовка***

На возрастном уровне групп общей физической подготовки неправомерно требовать от занимающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы инструктора по спорту являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от

простого к сложному.

## ***Базовая техника***

### **1. Хватка ракетки**

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

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

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

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

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

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

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

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) инструктором, партнером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

### **3. Овладение базовой техникой с работой ног**

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций положения 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 инструктором (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

### **4. Овладение техникой ударов по мячу на столе**

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

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

- имитация ударов накатом, «подрезкой» у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево- вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

### ***Базовая тактика.***

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

### ***Контрольные упражнения и соревнования.***

- Упражнение для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.

### ***Медико-биологический контроль. Восстановительные мероприятия.***

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют такие средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

### **Психологическая подготовка.**

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от занимающегося 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 общей физической 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 занимающихся, с хорошей координацией движений, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовки используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

*таблица 4*

#### **Общефизическая подготовка**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6с)	Бег на 30 м (не более 5,9с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)

Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30с (не менее 35 раз)

### Программа тестирования по общефизической подготовке

- Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Бег 30 м, сек. Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- Подтягивание на высокой перекладине, кол-во правильно выполненных подтягиваний. Выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во правильно выполненных отжиманий. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола
- Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 минуты. Фиксируется количество выполненных прыжков.
- Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за30 сек.- НП, за 45 сек. - ТГ), кол-во раз.

Таблица 5

### Нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо 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	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно



**Примечание:** Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с инструктором по спорту (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля занимающегося.

## **ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

Существуют закономерности распределения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности в тренировочном процессе:

- нагрузки не должны быть максимальными по объему и интенсивности;
- чем интенсивнее нагрузки, тем уже должны быть поставлены задачи;
- при меньшей интенсивности можно решать успешно на одном занятии две или три задачи;
- чем интенсивнее нагрузки, тем ярче выражен оказывается доминантный (подавляющий, угнетающий) характер нервных процессов;
- периодическое чередование нагрузок разной интенсивности должно быть регулярным;
- при большом объеме, но малой или средней интенсивности совершенствуется аэробная (общая) выносливость;
- при малом объеме, но высокой интенсивности, совершенствуются скоростно-силовые способности и специальная выносливость;
- тренированность начинает регрессировать, если нагрузка излишне снижается или вовсе прекращается;
- перед соревнованием и в конце каждого микроцикла нагрузку необходимо снизить;
- повышая объем тренировочной нагрузки, необходимо снизить интенсивность, и наоборот.

Общая нагрузка может быть охарактеризована на основании вызываемого ею утомления:

- а) нет признаков утомления — малая;
- б) скрытое утомление (повышенное потоотделение, покраснение кожи лица, учащение пульса) — большая нагрузка;
- в) явное утомление (очевидное снижение работоспособности)-предельная нагрузка;
- г) признаки переутомления (отказ от работы) — чрезмерная нагрузка.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

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

Прежде всего, это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м<sup>2</sup>.

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

Пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким при торможении. Пол также не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден.

Столы не должны находиться на таком расстоянии, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу, и не могли случайно ударить ракеткой. В среднем это 1,5-2 метра между столами. Допустимо и меньшее расстояние при условии, что занимаются начинающие или малыши и выполняют такие тренировочные занятия, которые не опасны при игре на столах, стоящих близко друг от друга. Например, срезка слева налево, накат справа направо, выполнение подач и т.п. Кроме того, столы должны быть расположены по линии или отгорожены бортиками, позволяющими задерживать улетающие мячи. В случае отсутствия бортиков с занимающимися должна быть проведена беседа об осмотрительном поведении при ходьбе за мячом.

Следует также учитывать пропускную способность залов для настольного тенниса. Толпящиеся у стен занимающиеся или зрители часто бывают помехой, как в игре, так и фактором, способствующим появлению различного вида травм.

### **Общие требования безопасности**

*К занятиям допускаются занимающиеся:*

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

*Занимающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора по спорту;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

-

### **Требования безопасности перед началом занятий**

*Инструктор по спорту должен:*

- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

*Занимающийся должен:*

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировочного занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);
- под руководством инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

## **Требования безопасности во время занятий**

*Инструктор по спорту должен:*

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если эти задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

*Занимающийся должен:*

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- совершать удары по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие занимающиеся;
- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения инструктора по спорту;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора по спорту.

## **Требования безопасности по окончании занятий**

*Занимающийся должен:*

- под руководством инструктора по спорту убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Условия реализации Программы.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь .

Для тренировок по настольному теннису используется следующий инвентарь и оборудование:

- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;
- мячи набивные (медицинболлы) весом от 1 до 5 кг;
- перекладина гимнастическая;
- стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая.

## ПОРЯДОК ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

### ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре
- «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка
- «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан
- «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан
- «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше
- «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше

### Порядок игры

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. 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).

Если во время розыгрыша мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается. По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

### Подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола, и находиться за пределами концевой линии края стола;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;
- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;

- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

### **Переподача**

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

### **Возврат**

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

### **Начисление очков**

Судья в настольном теннисе ведёт счёт очков на соревнованиях

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после правильно выполненной подачи или возврата мяч, до удара соперника, коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
  - мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
  - соперник мешает игроку;
  - соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
  - соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры;
    - соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
    - соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
    - соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;
    - в парной встрече, кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном правилами;
      - как обусловлено правилом активизации игры.

Существуют дополнительные пункты правил для игроков в инвалидных колясках.

### **Правило активизации игры**

Вводится, если партия не заканчивается в течение 10 минут и в партии разыграно менее 18 очков, либо в любой момент по обоюдному согласию игроков. Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после 13 правильных возвратов очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу. После введения правила активизации игры оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно.

## Примерные схемы тренировочных занятий

### Специализированная разминка

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего - это профилактика травм, т. е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе. Разминку можно разделить на три основные части.

**1 часть** - разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

**2 часть** - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

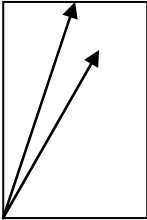
- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
  - б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
  - в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.
- 3 часть** - специальная разминка - разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 мин до 20-25 мин. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

**Примерный план-конспект  
тренировочного занятия  
для группы общей физической подготовки  
до 1-го года обучения**

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе - 10 мин.

**УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ**

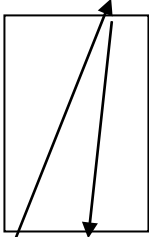
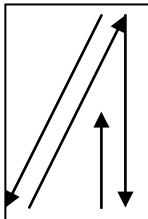
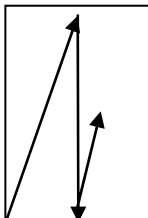
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>1.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания</p>
<p>2.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование подач и их приема: 1- подача слева по прямой, 2- срезка справа вправо, 3 - индивидуальный технический прием начала атаки по заданию инструктора</p>
<p>3. Подвижные игры</p>	<p>10 мин</p>	<p>Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис</p>

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания инструктор по спорту должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия  
для групп выше 1-го года обучения**

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе - 10 мин.

**УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ**

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>1.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания</p>
<p>2.</p> 	<p>0 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 - срезка слева в левый угол стола, 2 - возврат мяча срезкой слева влево, 3 - срезка слева по прямой, 4 - начало атаки справа влево, 5 - далее по заданию тренера</p>
<p>3.</p> 	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование подачи и их приема: 1 - подача влево с верхнебоковым вращением, 2 — активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 - далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию инструктора по спорту</p>
<p>4. Игры на счет</p>	<p>10 – 15 мин</p>	<p>Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.</p>

*Примечание.* Партнеры меняются перед каждым заданием. Инструктор по спорту должен объяснить занимающимся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис:6+12-М.:ФиС, 2005 г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.:ФиС, 2005
3. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2005 г.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, завтра. - М.: ФИС, 2003г.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.:ФиС, 2008 г.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матицын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006г.
8. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А.Гуревич. – Минск.: Издательство «Высшая школа», 1994.
9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014г.
10. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012.
11. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2004г.
12. Методика обучения спортсменов на начальном этапе спортивной специализации. Сборник докладов и методических материалов к учебно- методическому семинару тренеров России / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители Б.Л.Анисимова, В.В.Команов, Л.Ю.Родичкина, И.А.Рубцов – М., 2013.
13. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 2006 г.
14. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России/ Автор- составитель С.В.Астахов, / Общая редакция Г.В.Барчуковой – М., 2011.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Вистаспорт, 2005г.
16. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника. Приложение №1 к журналу Настольный теннис. - М. 2013г.
17. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. – М.: Издательство «Просвещение», 1977.

