

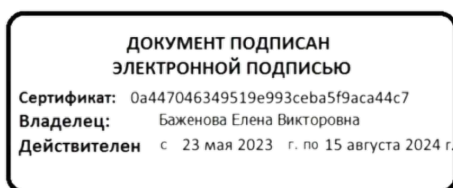
Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 09.01.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

Дополнительная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «настольный теннис»

Уровень усвоения – ознакомительный
Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся – 7-18 лет
Срок реализации – 1 год



Автор программы:
Копылова Е.В., заместитель директора по
научно-методической работе,
МАОУ ДО ЦДТ

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по игровому виду спорта «Настольный теннис» (далее – программа «Настольный теннис»).

Настольный теннис (пинг-понг) - спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Цель игры - ракеткой направить мяч через сетку так, чтобы соперник не смог правильно отразить его. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток - каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. По современным международным правилам каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Настольный теннис – это один из самых безопасных видов спорта. Простота в обучении, правила игры, доступный инвентарь делает этот вид спорта популярным среди школьников с различной спортивной подготовкой. Является увлекательной спортивной игрой и представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития детей с 7 лет.

Техника игры в настольный теннис включает в себя основные элементы:

- хват (держание) ракетки,
- игровые стойки,
- способы перемещений (передвижений) по игровой площадке,
- подачи, удары (справа и слева).

Тактическую подготовку целесообразно начинать, во-первых, не ранее 9-10 лет и, во-вторых, когда дети владеют основными элементами техники игры. В 9-10 лет у детей стабилизируются нервные процессы, действия становятся более осмысленными и поддаются самоконтролю.

Игра в настольный теннис может быть организована в разных пространствах: в помещении и на улице, в образовательном учреждении и летнем лагере, в городском дворе и частном доме. В пинг-понг могут одновременно играть и дети, и взрослые. Поэтому, изучение спортивной игры «настольный теннис» в учреждении дополнительного образования детей является актуальным содержанием в физическом воспитании учащихся.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность программы «Настольный теннис» заключается в организации оздоровительной деятельности в индивидуальной и групповой формах. Это позволяет успешно удовлетворять возрастные психологические потребности учащихся в среде сверстников при поддержке значимым взрослым. Учебно-тренировочный цикл и соревнование как образовательные технологии обеспечивают выполнение задач по получению предметных и метапредметных результатов учащихся.

Настольный теннис оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка, что влияет на получение положительных личностных результатов каждого учащегося. Регулярные занятия теннисом укрепляют костно-связочный аппарат, усиливают кровообращение, углубляют дыхание, вырабатывают глазомер. С его помощью тренируется мелкая моторика рук, координация движений, скорость реакции, выносливость. Умение предугадать действия соперника, принимать правильные решения активизируют работу мозга. (Приложение 1)

Новизна программы «Настольный теннис» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа «Настольный теннис» составлена на основе:

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической куль-

туры и спорта и к срокам обучения по этим программам, приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 31;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 № 1125;

- локального нормативного акта «Положение о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (2023);

- Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. - М.: Просвещение, 2014. - 127 с.;

- Новоточин С.А. Новоточина Л.В. Настольный теннис: Школьная секция. - М.: Чистые пруды, 2008. - 32 с.

Цель: формирование интереса к физической культуре у учащегося в игровом виде спорта «настольный теннис».

Задачи:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.

2. Формировать систему начальных знаний по настольному теннису.

3. Формировать творческие и спортивные способности учащихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Поддерживать формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Выявлять и поддерживать учащихся, проявляющих способности в игровом виде спорта «настольный теннис».

Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис».

Планируемый результат

Учащиеся будут иметь представление об истории развития настольного тенниса, его месте и роли в физической культуре и спорте, об основах спортивной подготовки, о строении и функциях организма человека, о правилах соревнований.

Учащиеся будут знать необходимые сведения о гигиене, режиме дня, закаливании организма и здоровом образе жизни, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, правила охраны труда.

Учащиеся будут уметь развивать необходимые физические качества (силу, координацию, быстроту, гибкость, выносливость) соответствующими упражнениями; выполнять базовые технические и тактические приемы игры в настольный теннис;

Учащиеся будут владеть базовыми комплексами физических упражнений, необходимых для освоения техники настольного тенниса; способами решения задач по развитию сообразительности и логического мышления; внимания.

У учащихся получат развитие ассоциативное и образное мышление, речь, различные виды памяти и словаря, аналитические и творческие способности.

При реализации программы «Настольный теннис» осуществляется входная, промежуточная аттестация и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Формы аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения,	Входная	1	1-е занятие	Выполнение нормативов	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 4-5 нормативов.
		Промежуточная	1	Третья декада декабря		

	навыки	Итоговая	1	Третья декада мая	(Приложение 2)	Средний уровень (СУ) – выполнение 2-3 нормативов. Низкий уровень (НУ) – выполнение 1 норматива
2	Творческие и спортивные способности	Итоговая	1	Третья декада мая	Документ об участии	Участие в мероприятиях различного уровня: ВУ - участие в мероприятиях регионального, муниципального уровней. СУ - участие в мероприятиях муниципального уровней. НУ - участие в мероприятиях уровня объединения

Принципы образования: природосообразность, диалогичность, культуросообразность, коллективность, связь обучения с практикой, сознательность и активность, диагностическая направленность.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Образовательная область - физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Образовательный уровень – подготовительный.

Уровень усвоения - базовый.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий.

Адресат - учащиеся 7-18 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 1г.

Объем программы – 144ч.

Форма обучения: очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий – 2 занятия в неделю.

Длительность одного занятия – 2ч (90 мин).

Количество учащихся в объединении – 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования» и медицинской справкой о состоянии здоровья.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Практика. Игры на знакомство и создание благоприятной психологической обстановки. Организация образовательной деятельности. Правила охраны труда на занятиях. Входная аттестация.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 2. Строевые упражнения

Практика.

Повороты на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения) сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног: движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух ногах и на одной ноге на месте и в движении.

Комбинация вольных упражнений.

Ходьба: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая ноги, выпадами, приставными шагами.

Бег: бег с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух ногах и на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотами, в полуприседе и приседе, бег с перепрыгиванием через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч, гантели весом 1-2 кг: броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями весом 1-2 кг для различных мышц плечевого пояса и рук.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения

Практика.

Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, в длину с места и с разбега, в длину правым и левым боком, с двух ног через гимнастическую скамейку.

Тема 6. Подвижные игры

Практика.

Подвижные игры с мячом, с прыжками, с метанием, на внимание и быстроту реакции. Игры на местности.

Эстафеты встречные и круговые, с элементами настольного тенниса: «Перекажи мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», «Мяч в стенку», «Попади мячом в обруч», «Кто самый ловкий», «Карусель», «Отбил - уступи место другому», «Игра двумя мячами», «Один против двоих», «Три на три».

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 7. Скоростные способности

Практика.

Упражнения по развитию скоростных способностей с кеглями, гимнастическими палками, набивными мячами, резиновым жгутом, булавами, теннисными мячами.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Подвижные игры «Поймай палку», «Карусель» (вчетвером, втроем).

Тема 8. Силовые способности

Практика.

Упражнения по развитию силовых способностей с гантелями, скакалкой, набивным мячом.

Тема 9. Координационные способности

Практика.

Упражнения по развитию координационных способностей (пространственной ориентировки, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, динамического равновесия) на гимнастической скамейке, с набивным мячом, конусами.

Упражнения для пальцев.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

Тема 10. Выносливость

Практика.

Упражнения по развитию выносливости со скакалкой и скамейкой, с гантелями.

Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Имитация перемещений в трехметровой зоне у стола по схеме «Треугольник» на количество повторений за 30 сек.

Имитация перемещений в трехметровой зоне на количество повторений за 30 сек, за 1 мин.

Имитация перемещений в трехметровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек.

Имитация перемещений в трехметровом квадрате по схеме «восьмерка».

Имитация ударов слева и справа с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Игра на двух столах на счет.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 сек, за 1 мин.

Тема 11. Гибкость

Практика.

Упражнения по развитию гибкости: самостоятельные и с партнером, с отягощением и без него, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, со скакалкой.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 12. Держание ракетки

Практика.

Два способа держания ракетки: горизонтально («европейский») и вертикально («азиатский»). Упражнения по жонглированию.

Тема 13. Стойки и перемещения

Практика. Разновидности стойки: высокая и низкая, правосторонняя, левосторонняя и нейтральная. Направления перемещений: вдоль стола, вправо, влево, вперед, назад, по диагонали. Способы передвижений: бесшажный, шаги (приставные шаги, скрестные шаги), выпады, прыжки, рывки. Упражнения по разучиванию и совершенствованию перемещений.

Тема 14. Удары

Практика. Выполнение ударов: справа и слева от туловища, перед собой; со стола, со средней и дальней дистанции.

Пять фаз удара по мячу: 1) замах, 2) разгон ракетки, 3) удар, 4) окончание движения, 5) возвращение ракетки в исходное положение.

Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные.

Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, по силе удара, по траектории полета мяча, по времени выполнения удара.

Виды ударов: толчок, подрезка, срезка (слева и справа), накат (слева и справа) и др.

Тема 15. Поддача мяча

Практика.

Правила поддачи. Виды подач: прямой удар, маятник, веер, челнок, по траектории и длине полета мяча (короткие, средние и длинные), по направлению вращения (верхняя, нижняя, нижнее-боковая) и т.п.

Две части техники выполнения подач: подброс мяча и удар.

Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тема 16. Тактическая подготовка

Тактика использования средств ведения игры: с верхним вращением, накатом, ударом; с сильным верхним вращением, топ-спином; без вращения подставки, толчка; с нижним вращением, срезкой, подрезкой.

Тактические комбинации. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Выбор позиции, темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры противника.

Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при использовании всех приемов игры. Тактика действий в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практика. Игровые спарринги. Отработка техники и тактики основных приемов игры 1x1, 1x2, 2x2: игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и против троих. Игра двумя мячами, «Один против двоих».

Тема 17. Теоретическая подготовка

История настольного тенниса: краткий обзор развития настольного тенниса в мире и в России. Особенности современной игры. Оборудование и спортивный инвентарь. Соревнования по настольному теннису. Настольный теннис - Олимпийский вид спорта. Российские теннисисты. Распространение настольного тенниса в России. Правила соревнований. Правила поведения на соревнованиях, в разных социальных ситуациях.

Нормы, требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

Режим дня, питания. Питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена полости рта. Гигиена мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания занятиям настольным теннисом.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика при занятиях

Тема 18. Психологическая подготовка

Спортивная этика: значимость регулярных тренировок по настольному теннису. Ответственность перед собой, товарищами, педагогом.

Практика. Упражнения на развитие памяти.

Вербальные дидактические игры: «Использование предметов», «Последствия ситуации», «Слова», «Выражения», «Словесная ассоциация» и др.

Упражнения на развитие сообразительности.

Невербальные креативные дидактические игры: «Составление изображений», «Эскизы», «Спрятанная форма» и др.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики: пальчиковые игры, игры с веревками. Упражнения на развитие внимания, ритма и координации.

Решение задач по созданию нового методами: метод фокальных объектов, метод «Шесть шляп мышления».

Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях, судейская практика

Тема 19. Соревнования по настольному теннису

Практика. Посещение и наблюдение соревнований по настольному теннису с последующим обсуждением в объединении.

Тема 20. Судейская практика

Практика. Правила соревнований. Начало и конец игры. Определение победителя в игре. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 21. Итоговое занятие

Практика. Аттестация по итогам освоения программы «Настольный теннис». Анализ результатов за учебный год. Самостоятельная практика в летние каникулы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	Входная
	Раздел 1.				
2	Строевые упражнения	4	-	4	
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	-	10	
4	Общеразвивающие упражнения с предметами	10	-	10	
5	Легкоатлетические упражнения	10	-	10	
6	Подвижные игры	10	-	10	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка				
7	Скоростные способности	6	-	6	
8	Силовые способности	6	-	6	
9	Координационные способности	6	-	6	
10	Выносливость	6	-	6	Промежуточная
11	Гибкость	6	-	6	
	Раздел 3. Техническая подготовка				
12	Держание ракетки	6	-	6	
13	Стойки и перемещения	14	-	14	
14	Удары	18	-	18	
15	Подача мяча	10	-	10	
	Раздел 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				
16	Теоретическая подготовка	4	2	2	
17	Тактическая подготовка	4	-	4	
18	Психологическая подготовка	4	1	3	
	Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях, судейская практика				
19	Соревнования по настольному теннису	6	-	6	
20	Судейская практика	2	-	2	
21	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
	Всего часов	144	3	141	

Календарный учебный график

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									1
2	Раздел 1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
3	Раздел 2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	
4	Раздел 3	4	10	5	4	3	6	3	10	3	1
5	Раздел 4	2	2	2	2		2	2			
6	Раздел 5				2			2	2	2	
9	Итоговое занятие									1	1
Всего		16	20	16	16	12	16	16	20	12	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- тренировочный спортивный зал,
- раздевалки,
- помещение для хранения спортивного инвентаря;
- медицинская аптечка;
- оборудование и спортивный инвентарь:
 теннисный стол (прямоугольник размером 2,74*1,525 м, высота стола - 76 см, сетка высотой 15,25 см) - 4 комплекта,
 ракетка для настольного тенниса - 18 штук,
 мячи для настольного тенниса - 450 штук,
 гантели переменной массы от 1.5 до 10 кг - 3 комплекта,
 мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг - 7 штук,
 перекладина гимнастическая - 1 штука,
 стенка гимнастическая - 3 штуки,
 скамейка гимнастическая - 3 штуки.

Обеспечение родителями своего ребенка спортивной одеждой и обувью, индивидуальным спортивным инвентарем (ракетка для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса);

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы –
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>
<http://tfr.ru/>
<http://www.rustt.ru/>

<http://www.80store.ru/bilyateka/pravila-igry-v-nastolnyj-tennis/>

- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: программа «Настольный теннис» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

Рекомендуемые типы занятий: игра, занятия различного типа, поход.

Занятия делятся на:

1) занятия на разучивание нового материала (технические приемы и тактические действия);

- 2) занятия совершенствования и повторения изученного;
- 3) комплексные (смешанные) занятия;
- 4) контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений, навыков, физической подготовленности).

Занятие состоит из трех взаимосвязанных и самостоятельных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части занятия входят

- ходьба и бег различными способами;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами);
- упражнения на развитие гибкости;
- координационные и прыжковые упражнения.

В подготовительную часть включаются упражнения, которые готовят организм учащихся к предстоящей учебно-практической деятельности, и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия.

Основная часть занятия решает задачи: обучать технике и тактике игры, закреплять и совершенствовать их; обучать применению технико-тактических действий в разных видах игр; развивать физические способности.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части.

При изучении любого приема соблюдается логическая последовательность формирования технико-тактического действия:

- 1) ознакомление с приемом,
- 2) изучение приема в упрощенных условиях,
- 3) совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке,
- 4) применение приема в игре.

Сложные технические приемы расчленяют и разучивают по частям. Когда движение нельзя расчленить на части, его разучивают в целом, последовательно переключая внимание учащихся с одного элемента на другой.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту двигательных действий, вводят помехи.

При разучивании тактики изменяют цель и способы ее достижения, стиль игры партнеров, расстановку партнеров.

При обучении техническим приемам и тактическим действиям следует применять внешние регуляторы и ограничители параметров движения, которые помогают прочувствовать учащимся, правильно ли выполнено действие.

Для закрепления учебного материала необходимо выполнять двигательные действия в вариативных условиях и чередовать разнонаправленные задания по технической, тактической, физической подготовке.

Упражнения в совершенствовании технических приемов следует выполнять в парах, в тройках, в эстафетах. Целесообразно совмещать сразу два технических приема.

Развитие физических способностей осуществляется в последовательности:

- а) скоростные,
- б) координационные,
- г) силовые,
- д) упражнения на выносливость.

Для поддержания оптимальной моторной плотности каждого занятия применяются фронтальный, групповой, поточный методы организации деятельности учащихся, при соблюдении соразмерности нагрузок и возможностей учащихся.

Занятия рекомендуется заканчивать учебно-тренировочной игрой по упрощенным правилам с задачей – проявление учащимися своего технического и тактического мастерства.

В заключительной части занятия педагог делает анализ учебных результатов учащихся, дает задания для самостоятельной работы.

Рекомендуемые образовательные технологии: игровая, информационно-коммуникационные, соревновательная, интеллект-карта, диагностическая.

Детская художественная литература, учебно-методическая литература, методические материалы. (Приложение 3)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2020. – 304 с.
3. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
4. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021 г. – 318 с.
5. Гэллуэй У. Теннис. Психология успешной игры. – М.: Олимп Бизнес, 2019. – 208 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
7. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020 г. – 279 с.
8. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г. – 224 с.
9. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021 г. – 224 с.
10. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022 г. – 160 с.
11. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования. Монография. – М.: Советский спорт, 2022. – 273 с.
12. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2022 г. – 175 с.
13. Орлова Л.Т., Марков А.Ю. Настольный теннис. Учебное пособие. – М.: Лань, 2020. – 40 с.
14. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2019. – 96 с.
15. Судаков С.А. Правила вида спорта "Настольный теннис". Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. – М.: Русский шахматный дом, 2019. – 112 с.
16. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.

Для учащихся

1. Бауэрс К. Новак Джокович - герой тенниса и лицо Сербии. – М.: Олимп Бизнес, 2019. -332 с.
2. Шдагер В., Гросс Б. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. – М.: Эксмо-Пресс, 2020. – 176 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курьсь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
2. Мустафина Т.В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх. - М.: Сфера, 2019. – 112 с.
3. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни. – М.: АСТ, 2020. – 256 с.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, соревнованиях, чемпионатах, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения спорта. Выезды на мероприятия, соревнования.	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях: экскурсии на предприятия города, ярмарки профессий, конкурсы по профориентации, профориентационная диагностика, дни открытых дверей в профессиональных учебных заведениях.	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по игровому виду спорта «настольный теннис»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для итоговой аттестации учащихся**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30м с ходу (не более 5,6 с)	Бег на 30м с ходу (не более 5,9 с)
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 30 с (не менее 30 раз)
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 3 м)

Методические материалы

Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования по обучению учащихся технике и тактике по игровому виду спорта «настольный теннис»

Техническая подготовка

Техника игры в настольный теннис включает в себя следующие основные элементы:

- хват (держание) ракетки,
- игровые стойки,
- способы перемещений по игровой площадке,
- подачи, удары (справа и слева).

Держание ракетки

Различают два способа держания ракетки:

- 1) горизонтально («европейский») и
- 2) вертикально («азиатский»).

Горизонтальный способ держания ракетки

Техника выполнения. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами - средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали.

Этот способ лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов. Он удобен тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки.

Методические указания. Указательный и большой пальцы располагают либо на ручке, либо на игровой части ракетки ближе к ручке. Когда пальцы расположены ближе к ручке, легче изменить угол наклона ракетки и увеличить силу удара. Если пальцы располагать ближе к центру игровой поверхности ракетки, неизбежны ошибки - мяч будет часто попадать на них.

Вертикальный способ держания, ракетки

Техника выполнения. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку. Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Этот способ обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно кручёные подачи. Но им удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки.

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Движения ракеткой вперёд-назад, вправо-влево (горизонтально).
2. Круговые движения кистью, держа ракетку в руке.
3. Нарисовать ракеткой в воздухе фигуры: квадрат, треугольник, звёздочку.
4. Нарисовать ракеткой в воздухе восьмёрку в горизонтальной и вертикальной плоскостях.
5. Написать ракеткой в воздухе своё имя, фамилию.
6. «Держание» мяча на ладонной стороне ракетки (рука не напряжена).
7. «Держание» мяча на тыльной стороне ракетки (рука не напряжена).
8. «Держание» мяча на ракетке с поворотом кругом.
9. Положить мяч на ракетку и покатавать его (круговые движения) таким образом, чтобы он не упал:
 - на ладонной поверхности движением руки справа налево;
 - на тыльной поверхности движением руки справа налево.

10. В парах. Перекатывание мяча с ракетки на ракетку:

- ладонными поверхностями;
- тыльными поверхностями.

Жонглирование мячом

Осваивая держание ракетки, одновременно нужно учиться чувствовать мяч, а это вырабатывается с помощью жонглирования.

Упражнения

1. Многократное подбивание мяча на ладонной поверхности ракетки.
2. Многократное подбивание мяча на тыльной поверхности ракетки.
3. Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно.
4. Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно в движении: лицом вперёд; боком; спиной вперёд
5. Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки, поочередно приседая и вставая.
6. Многократное подбивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки поочередно на различную высоту: 2-3 низких отскока, 1 высокий и т. п.
7. Жонглирование мячом: в выпаде вперёд, в сторону; выполняя повороты кругом на месте переступанием, небольшими прыжками; со сменой рук; в равновесии на одной ноге, подбивая мяч ракеткой вытянутой вперёд рукой; двумя ракетками.
8. Жонглирование двумя мячами.
9. В парах. Подбрасывание мяча друг другу ладонной и тыльной стороной ракетки.

Стойки и перемещения

Стойка теннисиста - положение игрока, необходимое для ведения игры. В настольном теннисе различают высокую и низкую, правостороннюю, нейтральную и левостороннюю стойки.

Нейтральная стойка - теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника.

Правосторонняя (для удара справа) стойка - игрок стоит вполборота вправо к столу.

Левосторонняя (для удара слева) стойка - игрок стоит вполборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.

Техника выполнения нейтральной стойки. Игрок располагается напротив середины стола, лицом к столу, ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище незначительно наклонено вперёд, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем, голова поднята, взгляд направлен вперёд, чтобы следить за полётом мяча.

Методические указания. Каждый игрок выбирает удобную для себя стойку: чуть ближе к столу или дальше от него, правее или левее его середины. Выбор стойки зависит от роста игрока, его физических данных, скорости двигательной реакции, координации движений при выполнении ударов ладонной стороной ракетки (т. е. удар справа от себя) лучше сместиться чуть влево от середины стола, а если тыльной стороной ракетки (удар слева), то, наоборот, ближе к правому углу стола. При приёме подачи ноги согнуты в коленях настолько, чтобы можно было быстро стартовать к мячу в любом направлении.

Перемещения

Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар.

Характер перемещений в игре самый разнообразный, ведь мяч может лететь в разных направлениях, поэтому двигаться можно вдоль стола, вправо, влево, вперёд, назад, по диагонали, чтобы отразить, например, длинный косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу в левый угол стола.

Основным способом передвижений в игре являются:

- шаги (при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию);
- выпады (при приёме коротких или косых мячей). При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене;
- приставные шаги (при перемещениях вдоль стола вправо- влево);
- скрестные шаги (при игре на средней или дальней дистанции).

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Перемещение в нейтральной (основной) стойке приставными шагами вправо-влево: в трёхметровой зоне; у теннисного стола. (*Методические указания.* При перемещении приставными шагами не подпрыгивать вверх)
2. Перемещение в нейтральной (основной) стойке приставными шагами: 2 шага правым, 2 шага левым боком (с поворотом на 180°); один шаг левым, один шаг правым боком (с поворотом на 180°).
3. Перемещение в нейтральной (основной) стойке лицом вперёд приставными шагами по диагонали: 2 приставных шага вправо-вперёд, 2 приставных шага влево-вперёд, 2 приставных шага вправо-вперёд и т. д.
4. Перемещение в нейтральной (основной) стойке спиной вперёд приставными шагами по диагонали: 2 приставных шага вправо-назад, 2 приставных шага влево-назад, 2 приставных шага вправо-назад и т.д. (Методические указания. Масса тела должна находиться на носках. Выполнять упражнение 1-2 мин)
5. Перемещение (5 м) правым (левым) боком приставными шагами с переходом на скоростной рывок лицом вперёд.
6. Быстрые перемещения (влево-вправо) с имитацией технических приёмов.
7. Перемещение в стойке теннисиста по кругу приставными шагами правым (левым) боком, подбивая мяч ладонной (тыльной) стороной ракетки до уровня глаз.
8. Перемещение в стойке теннисиста по кругу приставными шагами лицом (спиной), подбивая мяч ладонной (тыльной) стороной ракетки до уровня глаз.
9. Перемещение скрестными шагами. (*Методические указания.* Перемещаться правым и левым боком по кругу. При перемещении правым боком левую ногу поставить впереди правой, потом правую ногу переставить вправо, затем левую ногу перенести сзади правой, а правую снова переставить вправо и т. д. При перемещении левым боком правую ногу поставить впереди левой, потом переставить левую ногу влево, затем правую ногу поставить сзади левой, а левую снова поставить влево и т.д.)
10. Перемещение в основной стойке спиной вперёд скрестными шагами: вправо-вперёд; влево-вперёд; вправо-назад; влево-назад.
11. Перемещение скрестными шагами в стойке теннисиста с имитацией технических приёмов.

Удары

Удары - основное действие при игре в настольный теннис. С их помощью мячу можно придавать разное вращение (верхнее, нижнее и т.д.), разную скорость, траекторию полёта и направление. Кроме того, удары можно выполнять справа или слева от туловища и, реже, перед собой. Удар справа от туловища выполняют ладонной стороной ракетки, а удар слева - тыльной.

Удары могут производиться «со стола» (т. е. точка соприкосновения мяча и ракетки находится над проекцией стола), со средней и дальней дистанции.

Удар по мячу состоит из пяти фаз:

- 1) замаха;
- 2) разгона ракетки;
- 3) удара;

- 4) окончания движения;
- 5) возвращения ракетки в исходное положение.

Ракетка движется во время выполнения удара с ускорением и наибольшей скорости достигает в момент контакта с мячом, т. е. во время удара. Затем скорость ракетки постепенно снижается, и она возвращается в исходное положение.

Видов ударов по мячу в настольном теннисе много: толчок, подрезка, срезка (слева, справа), накат (слева, справа) и др.

Удар толчком

Техника выполнения. Повернуться немного правым боком к столу, ракетку держать перед собой, перпендикулярно плоскости стола. Дождаться, когда мяч окажется в верхней точке траектории отскока, и тыльной стороной ударить по мячу, как бы толкая перед собой на другую половину стола и выпрямляя руку в направлении его полёта. Мяч после выполнения удара летит на сторону соперника без вращения. Чтобы мяч не попал в сетку, плоскость ракетки следует немного «открыть», т. е. подвести её под низ мяча.

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Имитация выполнения удара толчком.
2. Выполнение ракеткой удара толчком в различные зоны стола партнёра: вправо, влево, на середину, в дальний и ближний углы.
3. В парах. «Восьмёрки» - один партнёр играет по диагонали, другой отвечает по прямой.

Подрезка

Подрезка — технический приём (удар), с помощью которого мячу придаётся нижнее вращение. Выполняется он, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать. Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз.

Подрезка справа

Техника выполнения. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперёд левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идёт вперёд-вниз (под мяч). В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой (ладонной) стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперёд-вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка слева

Техника выполнения. В исходном положении правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локтевом суставе и отведённой налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперёд-вниз (без разгибания в суставе). В процессе движения туловище немного поворачивается, и масса тела переносится на правую ногу. Удар выполняется тыльной стороной ракетки. После удара ракетка немного сопровождает мяч.

Срезка

Срезка - технический приём (удар), с помощью которого мячу придаётся нижнее вращение (обратное направлению его полёта), и летит он более медленно по низкой траектории. Рука с ракеткой при выполнении такого удара движется от плечевого пояса сверху-вниз-вперёд. Срезка выполняется только над столом или на ближней дистанции от стола.

Срезка слева

Техника выполнения. Туловище слегка развёрнуто вполборота влево и немного наклонено вперёд. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая сзади параллельно задней линии стола. Руки

согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При замахе перед ударом руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперёд-вниз. При этом масса тела переносится на правую ногу.

Траектория движения ракетки не прямолинейная, а дугообразная. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч, - в левый угол, в середину или в правый угол стола. Для того чтобы мяч полетел по низкой траектории над сеткой, руку с ракеткой следует направлять на верхний, белый край сетки.

Ракетка должна придать мячу и поступательную, и вращательную Скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча так, чтобы он ударился чуть ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обойти вокруг мяча, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, «закручивает» его в нужном направлении - угол наклона ракетки и точка контакта мяча с ракеткой зависят от скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую необходимо ему придать. (*Методические указания.* При замахе не поднимать руку выше и дальше плеча и не ограничивать движение руки у живота. Движение выполнять плавно, но с ускорением. По мячу ударять в высшей точке Отскока перед собой, не пропускать его назад, за себя)

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Имитация выполнения срезки слева из левосторонней стойки перед зеркалом. (*Методические указания.* При замахе не поднимать руку выше и дальше плеча и не ограничивать движение руки у живота. Движение выполнять плавно, но с ускорением)
2. Имитация выполнения срезки слева, направляя движение в правый и левый углы стола.
3. Выполнение срезки слева по отскочившему от пола мячу, направив его в стену на уровне плеч. Отскочивший от стены и пола мяч снова ударить срезкой слева. (*Методические указания.* Свободной рукой уронить мяч на пол и по отскочившему от пола мячу выполнить срезку слева. Руку после удара не останавливать, а выпрямлять до конца. При окончании движения не отводить руку далеко вправо - она должна идти вперёд и вниз к стене)
3. Выполнение срезки с отскока мяча от пола в обозначенную на стене на уровне груди мишень (30x30 см); в две мишени, расположенные в 50 см друг от друга; в три мишени и т. д.
4. Выполнение срезки с отскока с постепенным увеличением и уменьшением расстояния до стены.
5. Выполнение срезки с отскока с передвижением 1,5—2 м приставными шагами влево и вправо вдоль стены.
6. Выполнение срезки, варьируя силу удара.
7. В парах. Выполнение срезки слева на столе. Встать в левостороннюю стойку. Свободной рукой уронить мяч на стол и по отскочившему мячу выполнить срезку, направляя мяч через сетку по диагонали на сторону партнёра. Партнёр ловит мяч рукой и выполняет то же упражнение.
8. В парах. Выполнение срезки:
 - по прямой из середины стола;
 - из левого угла стола в левый угол и середину стола партнёра.

Срезка справа

Техника выполнения. Туловище развёрнуто вполборота вправо и немного наклонено вперёд. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях.

При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперёд-вниз, масса тела при этом переносится на левую ногу. Рука с ракеткой движется не прямолинейно, а по дугообразной вогнутой траектории. «Нос» ракетки вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда игрок хочет послать мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу

большую скорость вращения.

Удар выполнять по правой нижней четверти мяча так, чтобы он пришёлся чуть ниже середины ракетки.

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Имитация выполнения срезки справа из правосторонней стойки.
2. Выполнение срезки справа по отскочившему от пола мячу, направив его в стену на уровне плеч. Отскочивший от стены и пола мяч снова ударить срезкой справа.
3. Выполнение срезки с отскока мяча от пола в обозначенную на стене на уровне груди мишень (30х30 см); в две мишени, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга; в три мишени и т.д. (*Методические указания.* Удар по мячу выполнять перед собой на уровне груди. Место удара мяча на ракетке - чуть ниже середины или центр ракетки)
4. Выполнение срезки с отскока с постепенным увеличением и уменьшением расстояния до стены.
5. Выполнение срезки с отскока с передвижением 1,5-2 м приставными шагами влево и вправо вдоль стены.
6. Выполнение срезки, варьируя силу удара.
7. В парах. Выполнение срезки справа на столе. Встать в правостороннюю стойку. Свободной рукой уронить мяч на стол и по отскочившему мячу выполнить срезку, направляя мяч через сетку по диагонали на сторону партнёра. Партнёр ловит мяч рукой и выполняет то же упражнение.
8. В парах. Выполнение срезки:
 - по прямой из середины стола;
 - из правого угла стола в правый угол и середину стола партнёра.

Накат

Накат — технический приём (удар), с помощью которого мячу придаётся верхнее вращение. Рука с ракеткой при выполнении такого удара движется от бедра снизу-вверх-вперёд и заканчивается движением у головы. Накат относится к нападающим ударам.

Накат справа

Техника выполнения. Рука с ракеткой из правосторонней стойки, выполняя замах, отводится к правому бедру. Ударное движение осуществляется снизу-вверх-вперёд. Рука во время удара согнута в локтевом суставе, ракетка движется по выгнутой траектории. При выполнении удара ракетка с предплечьем составляют единую прямую. Кисть поворачивает ракетку из вертикального в горизонтальное положение, выполняя удар по верхней половине задней части мяча и по его верхней части. Рука во время удара лишь немного сгибается в локтевом суставе.

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Имитация выполнения наката справа из правосторонней стойки с направлением движения ракетки в правый и левый углы стола: на месте, с передвижением приставными шагами вправо-влево вдоль стола. (*Методические указания.* При замахе перенести массу тела на правую ногу, при выполнении движения ракетки перенести массу тела на левую ногу)
2. Выполнение наката справа в стенку с отскока мяча от пола. (*Методические указания.* Свободной рукой ударить мяч об пол и по отскочившему мячу выполнить накат справа в стенку на уровне груди или чуть выше. Отскочивший мяч снова ударить накато́м справа. Место удара мяча на ракетке - чуть выше середины или центр ракетки)
3. Выполнение наката с отскока в обозначенную на стене мишень (30х30 см), расположенную на высоте 1 — 1,2 м от пола.
4. Выполнение наката в стенку с отскока в две мишени, нарисованные на стене на расстоянии 50 см друг от друга. (*Методические указания.* Направлять мяч поочерёдно то в одну, то в дру-

- гую мишень, контролировать правильность выполнения наката и точность попадания в мишень)
5. Выполнение наката справа в стенку с отскока с передвижением приставными шагами влево и вправо вдоль стены.
 6. В парах. Выполнение наката справа на столе. Встать в правостороннюю стойку. Свободной рукой уронить мяч на стол и по отскачившему мячу выполнить накат, направляя мяч через сетку по диагонали на сторону партнёра. Партнёр ловит мяч рукой и выполняет то же упражнение.
 7. В парах. Выполнение наката из правого угла стола по диагонали, произвольно варьируя длину полёта мяча.

Накат слева

Техника выполнения. Рука с ракеткой из левосторонней стойки, выполняя замах, отводится к левому бедру. Удар выполняется движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперёд. Кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое, обеспечивая тем самым верхнее вращение мяча. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара - вверх - в сторону. Ударное движение выполняется как бы вокруг локтя. (*Методические указания.* При выполнении наката слева ударить нужно по верхней левой четверти мяча, стараясь, чтобы удар пришёлся чуть выше середины ракетки, это обеспечит лучший контроль за полётом мяча).

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Имитация выполнения наката слева из левосторонней стойки с направлением движения ракетки в правый и левый углы стола: на месте, с передвижением приставными шагами вправо-влево вдоль стола.
2. Выполнение наката слева в стенку с отскока мяча от пола.
3. Выполнение наката слева с отскока в обозначенную на стене мишень (30x30 см), расположенную на высоте 1-1,2 м от пола.
4. Выполнение наката слева в стенку с отскока с передвижением приставными шагами влево и вправо вдоль стены.
5. В парах. Выполнение наката из левого угла стола по диагонали. (*Методические указания.* Мяч отражать центром ракетки. Удар выполнять перед собой в высшей точке отскока)
6. В парах. Выполнение наката слева по прямой из середины стола.
7. В парах. Выполнение наката из левого угла стола в левый угол и середину стола партнёра. Партнёр, перемещаясь приставными шагами, отражает мяч так же накатом слева в левый угол стола.

Важно научиться посылать мяч на другую половину стола в определённое место. Для совершенствования точности ударов каждую половину стола делят на 6 квадратов и выполняют следующие специальные упражнения:

1. Партнёр подбрасывает мячи (один за другим) в квадрат 3, а игрок должен ударом справа направлять мячи в квадраты 3, 4, 5, 6.
2. То же упражнение, но партнёр подбрасывает мячи в квадраты 4, 5, 6.
3. Партнёр подбрасывает мяч в квадрат 2 выше сетки, а игрок ударом слева направляет его в квадраты 1 и 3.
4. Мячи последовательно подбрасывают в различные квадраты, а обучающийся выполняет поочерёдно удары справа и слева, посылая мячи в различные квадраты на половине стола партнёра.

Подача

Подача - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Поэтому так важно научиться правильно выполнять этот приём.

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- 1) мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- 2) от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола, и за пределами концевой линии края стола;

- 3) подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника;
- 4) нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- 5) подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

В настольном теннисе существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок», по траектории и длине полёта мяча (короткие, средние и длинные), по направлению вращения: верхняя, нижняя, нижне-боковая и т. п. Подачи могут выполняться справа и слева, т.е. ладонной и тыльной стороной ракетки.

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

Подача прямым ударом

Техника выполнения. Подачи прямым ударом выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приёмам - срезкам и накатам. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держать перед собой или сбоку от себя. Так удобнее выполнять подброс.

Обязательно следить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола. Удар по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом.

Чтобы подача не была высокой, точка контакта мяча с ракеткой должна находиться не выше верхнего края сетки. После выполнения подачи необходимо немедленно принять удобное положение для выполнения последующих действий. (*Методические указания.* Подачи прямым ударом выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приёмам - срезкам и накатам).

Подача «маятник»

Техника выполнения. Рука с ракеткой описывает полуокружность, идёт сначала вниз - в сторону, затем вверх - в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

Выполняется подача, как правило, из левого угла по диагонали с высоким подбросом мяча и стандартная на левую сторону противника.

Подача «веер»

Техника выполнения. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносят в восходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение мяча. Выполняют эту подачу, как правило, только ладонной стороной ракетки. (*Методические указания.* Перед началом подачи следует внимательно посмотреть на соперника и определить, какую позицию он занимает).

Подачи выполнять как можно ближе к столу, благодаря чему мяч быстрее перелетает на сторону соперника.

Следить за тем, чтобы подача не была высокой. Для этого нужно, чтобы при подаче точка контакта мяча с ракеткой находилась не выше верхнего края сетки. Чем ближе точка удара к поверхности, тем больше оснований ожидать, что на стороне соперника мяч отскочит на минимальную высоту. Если же точка нанесения удара высока, будет более высоким и отскок.

Упражнения для разучивания и совершенствования

1. Положить мяч на ладонь свободной руки и принять несколько разных исходных положений — занять правостороннюю, левостороннюю и нейтральную стойку. При этом мяч должен находиться то прямо перед игроком, то чуть правее или левее. (*Методические указания.*

- Следить за тем, чтобы мяч лежал на ладони неподвижно и правильно - чуть выше уровня стола).
2. Несколько раз подбросить мяч и, внимательно наблюдая за его полётом, дать ему упасть на пол. Стараться мысленно отметить, в какой момент надо ударить по мячу ракеткой.
 3. Имитация выполнения наката справа и слева, контролируя свои движения у зеркала.
 4. Выполнить имитационные движения подбрасывания мяча, а затем самой подачи.
 5. Подача справа и слева по диагонали стола без вращения мяча.
 6. Поддачи справа по диагонали и по прямой с поступательным вращением мяча вверх.
 7. Поддачи справа по диагонали и по прямой подрезкой вниз.
 8. Подача слева с середины задней линии стола на правый и левый углы и по прямой с вращением мяча вверх и в правую сторону.
 9. Поддачи мяча (справа и слева) в различные зоны (квадраты), обозначенные на половине стола партнёра. (*Методические указания.* Для тренировки коротких и длинных подач разделить противоположную половину стола на три равные зоны: ближнюю, среднюю и дальнюю. В пределах каждой зоны нужно отрабатывать подачи в различных направлениях. По мере возрастания точности попадания в эти зоны каждую половину теннисного стола разделить на 6 квадратов и последовательно посылать туда мячи).

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях настольным теннисом

Игры с мячом и ракеткой

Перекасти мяч с ракетки на ракетку

На полу мелом обозначают три-четыре круга. Игроки распределяются на команды (по количеству кругов на площадке) и становятся по кругу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У каждого в руке ракетка и один мяч на команду. По сигналу каждый игрок должен со своей ракетки перекатить мяч на ракетку партнёра таким образом, чтобы мяч не упал на пол. Команда, допустившая падение мяча на пол, выбывает из игры (или получает штрафное очко). Побеждает команда, дольше выполнявшая задание или допустившая наименьшее количество падений мяча.

Поймай мяч от пола

В парах. Один игрок резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола, другой стремится поймать мяч и удержать его на ракетке. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто совершит меньшее количество ошибок.

Мяч в стенку

Игроки распределяются на команды и становятся в колонну по одному с ракетками в руках на расстоянии 1,5—2 м от стены. По сигналу впереди стоящие в колоннах подходят к стене на 1 м и начинают направлять в стену мяч 5(10) раз, отражая его каждый раз тыльной (ладонной) стороной ракетки. После выполнения заданного количества ударов игрок ловит мяч рукой и передаёт его следующему игроку своей команды, а сам встаёт в конец колонны. Так продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым от последнего участника игры, или команда, допустившая наименьшее количество падений мяча на пол.

Попади мячом в обруч

Игроки распределяются на команды и становятся в колонну по одному. У каждого игрока в руках ракетка и мяч. Напротив, каждой команды на расстоянии 3 м кладут на пол гимнастический обруч. По сигналу игроки в колоннах поочередно бросают мяч об пол и, ударя по мячу ракеткой, стремятся попасть им в обруч. Выигрывает команда, участники которой сделали меньше промахов.

В а р и а н т 1.

Игроки распределяются на команды и становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м от стены. Между игроками и стеной на полу лежит обруч (или обозначен круг). Игроки поочередно ударом ракетки сначала направляют мяч в стену, а затем отражённый от стены мяч ракеткой отбивают в обруч. Выигрывает команда, участники которой сделали меньше

промахов.

В а р и а н т 2.

Игроки команд поочередно посылают мяч ракеткой в стену с такой силой и по такой траектории, чтобы после отскока от стены мяч попал в расположенный на полу обруч.

В а р и а н т 3.

В парах. Один игрок посылает мяч ракеткой в стену и быстро отходит, другой посылает отскочивший от стены мяч ракеткой в обруч. Выигрывает пара, которая сделала меньше промахов.

Кто самый ловкий

Игроки распределяются на две - три команды. Каждая команда становится в колонну по одному на линии старта-финиша. В руках у каждого стоящего впереди игрока теннисная ракетка и мяч. Перед каждой колонной на расстоянии 15 м устанавливают конус. По стартовому сигналу первые игроки команд бегут до конуса, подбивая мяч снизу вверх, обежав его слева, возвращаются обратно и передают эстафету следующему игроку своей команды, после чего становятся в конец колонны. Вторые игроки выполняют то же самое задание и передают эстафету очередному участнику и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Карусель

Вокруг теннисного стола располагаются 5—6 игроков с ракетками. Оговаривается направление обегания стола - по часовой стрелке или наоборот. По сигналу мяч вводится в игру, и участники начинают передвигаться вокруг стола, поочередно отбивая мяч.

После того как игрок отбил мяч, он быстро перемещается к другой стороне стола и дожидается своей очереди, чтобы снова отбить мяч и перейти на противоположную сторону. Вид удара по мячу, способ передвижения (приставными шагами правым, левым боком, спиной вперёд и т. д.) и направление передвижения (по часовой стрелке или против) оговариваются заранее. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся определённое количество раз, то он выбывает из игры. Чем меньше остаётся игроков, тем быстрее необходимо передвигаться. Когда играющих остаётся двое, то они, как обычно, разыгрывают очко, несколько очков или партию для выявления победителя.

Отбил - уступи место другому

На одной стороне стола располагается игрок с ракеткой и мячом, а на противоположной встают в колонну по одному игроки с ракетками. По сигналу впереди стоящий в колонне отбивает мяч и перемещается в конец колонны, уступая место другому игроку. Игра продолжается 5-10 мин. Победителем считается тот игрок, который по окончании игры совершил меньшее количество ошибок.

Игра двумя мячами

Игроки посылают мячи с двух сторон одновременно и отбивают их друг другу, используя различные технические приёмы.

Игра «Один против двоих»

Более сильный игрок играет против двух игроков.

Игра «Три на три»

Игроки каждой команды поочередно отбивают мяч. Выигрывает та команда, которая раньше доведёт счёт до 21.

Игра ударами

Только слева; только справа.

Физическая подготовка

Наряду с закреплением и совершенствованием технических приёмов важным направлением в подготовке теннисиста является развитие физических способностей с учётом специфических особенностей игры в настольный теннис: быстроты одиночного движения и темпа движений, скоростной выносливости, «быстрой силы», ловкости, специальной выносливости, подвижности в суставах.

Выбор средств физической подготовки должен соответствовать возрастным, половым, индивидуальным особенностям занимающихся и требованиям соревновательно-игровой деятельности теннисиста.

Скоростные способности

Настольный теннис - один из самых высокоскоростных видов спорта. Скоростные способности обеспечивают быстроту выполнения начала движения, всего движения, системы движений.

В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т. д. Он должен легко и быстро двигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или успеть достать безнадежный мяч при розыгрыше очка.

Скоростные способности развиваются с помощью упражнений, выполняемых с максимально возможной быстротой и темпом.

Упражнения, развивающие скоростные способности

1. Быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без отягощения или с небольшим отягощением 0,5-1 кг.
2. Быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой шагов (3-4 серии по 5-7 с).
4. Бег на месте в быстром темпе 5-7 с переходом в скоростной рывок на 5 м.
5. Бег на месте в быстром темпе с перешагиванием вперед и назад через кегли, расставленные в один ряд, или гимнастическую палку на полу.
6. Бег с максимальной частотой шагов через гимнастические палки, набивные мячи, планки «скоростной лестницы» (англ. *Speedy ladder*): лицом вперед; правым (левым) боком. Интервал между палками 50-60 см. (*Методические указания*. Упражнение можно проводить в виде соревнования «Кто быстрее» с использованием «скоростных лестниц», расположенных параллельно друг другу).
7. То же упражнение, но с последующим обеганием змейкой булав (кеглей, конусов), расставленных на расстоянии 1 м друг от друга.
8. Старт из различных исходных положений по сигналу, подаваемому различными движениями (двигательная реакция на зрительное восприятие).
9. Скоростные рывки: 10x5 м; 10x10 м.
10. Бег с максимальной скоростью на 10-20 м со старта и с ходу. (*Методические указания*. Оптимальным физиологическим режимом для развития быстроты движений является время непрерывной работы от 5 до 10 с. Такая работа выполняется сериями, между которыми дается период отдыха такой длительности, чтобы ЧСС восстановилась к началу выполнения следующей серии работы до уровня около 100 уд./мин).
11. Бег к конусам, расположенным на расстоянии 4-5 м, с преодолением сопротивления упругого предмета (резинового жгута, эластичной ленты), удерживаемого партнером: лицом вперед, спиной вперед, боком; приставными шагами.
12. Бег по «коридору» длиной 10-15 м и шириной 3 м с поочередным касанием рукой конусов, расставленных по обе стороны «коридора» через 1 м друг от друга.
13. Эстафета с теннисными мячами. (*Методические указания*. Команды построены в колонну по одному перед линией старта. В правой руке у направляющих по теннисному мячу. В 10-15 м от линии старта ставят конусы (с отверстиями), на которые кладут по одному теннисному мячу. По сигналу первые номера команд бегут к своим конусам, берут левой рукой находящийся на них теннисный мяч, а правой рукой кладут на освободившееся место мяч, с которым бежали. Возвращаются обратно и передают мяч следующему игроку своей команды, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера повторяют то же задание и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).
14. Подвижная игра «Поймай палку».

15. Игра «Карусель» вчетвером или втроём.

Силовые способности

Для развития силовых способностей используют общеподготовительные упражнения и специальные подготовительные упражнения, которые содержат отдельные элементы, встречающиеся при игре в настольный теннис, или движения, необходимые для их выполнения. Специальные подготовительные упражнения должны иметь сходство в кинематической структуре и режиме мышечных напряжений с техническими приёмами, выполняемыми теннисистами. Большое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени (скоростная сила). Особенно высокие требования предъявляются к развитию силы мышц рабочей руки и плечевого пояса теннисиста, так как именно они имеют решающее значение при непосредственном выполнении ударных движений («быстрая сила» удара).

Упражнения, развивающие силовые способности

1. Имитация подачи с гантелями в руках.
2. Имитация игры в настольный теннис с гантелью в руке:
 - имитация ударов справа-слева с перемещением в трёхметровой зоне приставными, скрестными шагами;
 - в ближней зоне имитация удара справа, в дальней - слева; в ближней зоне имитация удара слева, в дальней - справа. (*Методические указания.* Вес гантелей в зависимости от возраста - от 200 г до 1 кг).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Выполнять в быстром темпе в течение 10 с.
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (руки за головой, ноги слегка согнуты в коленях и закреплены под опорой, или стопы удерживает партнёр). Выполнять в быстром темпе в течение 10-20 с.
5. Прыжки через скакалку в быстром темпе: 3x15 с; 2x60 с.
6. В положении ноги на ширине плеч набивной мяч внизу в руках (перед бёдрами), выпады вперёд поочередно левой и правой ногой с одновременным поворотом туловища влево (вправо), поднимая мяч над головой, руки прямые.
7. В положении выпада повороты туловища в правую и левую сторону с набивным мячом в руках с одновременной сменой положения Ног прыжками («разножка»).
8. Прыжки на одной ноге с набивным мячом в руках: на месте; с Продвижением лицом вперёд; боком.
9. Прыжки на одной ноге на месте в сочетании с бросками двумя руками набивного мяча снизу-сбоку партнёру.
10. Броски набивного мяча в быстром темпе, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева (количество бросков за 1 мин).
11. Броски набивного мяча весом 1 кг и 2 кг на дальность: от груди, из-за головы, стоя на коленях.
12. В парах. Броски и ловля набивных мячей, перемещаясь приставными шагами вправо, влево.

Координационные способности

Координационные способности связаны с качеством управления двигательными действиями в пространстве и времени. Среди этих способностей выделяют:

- 1) пространственную ориентировку;
- 2) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- 3) динамическое равновесие.

Координационные способности помогают теннисисту осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. От игрока требуется миллиметровая точность двигательных действий. Малейшая неточность движения может очень сильно отразиться на подаче и выполнении ударов.

Упражнения, развивающие координационные способности

1. В стойке на одной ноге движения руками и другой ногой в различных плоскостях и последовательности.
2. Приставные шаги по гимнастической скамейке.
3. Бег спиной на 5 м с быстрым переходом на ускорение лицом вперёд.
4. Бег с быстрой сменой направления движения по внезапно поданному зрительному сигналу (рукой, подброшенному вверх теннисному мячу и др.).
5. Челночный бег (дистанция 4 м): лицом вперёд; спиной вперёд; приставными шагами правым и левым боком. Выполнять в течение 10 с.
6. Челночный бег: 5 м - вперёд, 5 м - назад; 10 м - вперёд, 10 м - назад (с касанием предметов: набивного мяча, конуса). Выполнять 10 раз.
7. Перемещение в 4-метровой зоне по «восьмёрке»: лицом вперёд; боком, с касанием рукой расставленных конусов (набивных мячей и т. п.). Выполнять по 15 с 4-5 серий, с интервалом отдыха между сериями 15-20 с; непрерывно в течение 1 мин.
8. Бег по «восьмёрке» с обеганием конусов (кеглей): лицом вперёд, спиной вперёд; первую половину «восьмёрки» - лицом вперёд, вторую половину - спиной вперёд.
9. Бег с обеганием конусов (кеглей), расставленных в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга, располагаясь к ним боком.
10. В парах. Один партнёр набрасывает теннисные мячи вперёд - в стороны, другой, непрерывно передвигаясь приставными шагами вправо, влево в «коридоре» шириной 4 м, ловит мячи с отскока от пола то правой, то левой рукой и броском возвращает их обратно.
11. Броски теннисных мячей в квадрат на стене 50х50 см с расстояния 5-6 м одной рукой снизу, сверху с места и в движении.
12. Стоя лицом к стене на расстоянии 3-5 м, ударом ракеткой послать мяч в стену, выполнить поворот на 360°, после отскока мяча от стены и пола вновь ударом ракетки послать мяч в стену.
13. То же упражнение, но, не допуская падения мяча на пол. Степень развития координационных способностей определяется по точности, экономичности и рациональности движений теннисиста в условиях соревновательно-игровой деятельности.

Выносливость

Выносливость имеет большое значение в настольном теннисе. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой, но недостаточной выносливостью (игровой, координационной, скоростной и др.), выигрывают первую часть матча, а во второй половине встречи теряют точность удара, у них ослабевает внимание, нарушается нормальное дыхание.

Упражнения, развивающие выносливость

1. Прыжки через скакалку на месте 1-3 мин (темп 135-140 прыжков в 1 мин).
2. Прыжки через скакалку в квадрате 3х3 м. (*Методические указания.* Перемещаться нужно как по периметру, так и по диагонали квадрата: вправо-влево - 30 с; по периметру квадрата - 30 с; правая диагональ - 30 с; левая диагональ - 30 с; «восьмёрка» - 30 с).
3. Прыжки через скамейку боком по 15 с 4 серии с интервалом между сериями 10 с.
4. Непрерывное последовательное выполнение (без паузы) комплекса упражнений в течение 1 мин (на месте): прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 15 с - приседания 15 с - из упора присев толчком ног переход в упор лёжа и обратно 15 с - подскоки на передней части стопы с быстрой сменой положения ног вперёд-назад «разножка» 15 с.

5. Непрерывное последовательное выполнение (без отдыха) комплекса упражнений в течение 1 мин с максимальным количеством повторений: наклоны вперёд до касания локтями коленей из положения лёжа на спине руки за голову, ноги закреплены (с помощью партнёра) 20 с - поднимание туловища, прогибаясь в пояснице из положения лёжа на груди, ноги закреплены (с помощью партнёра) 20 с - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 с.
6. Комплекс упражнений с гантелью, выполняемый непрерывно в быстром темпе: имитация ударов справа - 20 с; имитация ударов слева - 20 с; имитация ударов справа и слева по очереди - 20 с.
7. Перемещение в 3-метровой зоне в течение 1 мин: приставными шагами, касаясь одной рукой конуса (набивного мяча) справа и слева; лицом и спиной вперёд.

Гибкость

Гибкость важна для правильного выполнения ударов, движения руки с ракеткой, доставания далеко летящего мяча (выпады, наклоны), она позволяет избежать травм. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сочинение растянутого состояния мышцы при различных фиксированных позах 5-10 с) характера. Упражнения на растягивание выполняют самостоятельно или с помощью партнёра, с отягощениями или без них, у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, скакалками.

Гибкость развивают в основном повторным методом, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями (2-3 серии, по 10-20 повторений в каждой серии). После каждой серии выполняются упражнения на расслабление мышц.