

1

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №4  
Тутаевского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДОД ДЮСШ №4

  
В.В. Белоусов В.В.

«25» ноября 2015

*Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ*

Утверждена :

Протоколом Педсовета №10

от 25.11.2015

г. Тутаев  
2015

## **Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании».

Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12 – фз и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала этапа их занятий настольным теннисом до уровня высшего спортивного мастерства.

В программе даны цели и задачи работы в группах спортивно оздоровительной направленности, рассмотрены вопросы содержания, технологии обучения и контроля за ходом процесса обучения, показаны пути их организации и содержания воспитательной работы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность образовательного процесса в решении задач:

- укрепления здоровья, гармоничного развития личности и подготовке спортсменов высокой квалификации.

### **Цели и задачи образовательной деятельности.**

Согласно приказа Минобразования России «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 03.05.2000 г. № 1276 в образовательном учреждении дополнительного образования детей, основной реализуемой образовательной программой является, программа дополнительного образования.

Цель дополнительной образовательной программы – содействовать направлению образовательной деятельности на развитие личности, укрепления здоровья, профессиональное самоопределение, адаптация учащихся к жизни, в коллективе, в обществе, формирование их общей культуры.

Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов.

Данная программа объединяет материал в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- ✓ воспитанию, волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- ✓ подготовка спортсменов высокой квалификации (спортивная направленность);
- ✓ подготовка грамотных инструкторов и судей по н/теннису;
- ✓ подготовка и выполнение нормативных требований;
- ✓ выполнение разрядных норм (спортивная направленность).

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов, разрядных норм ( для групп спортивной направленности), просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, организацию воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, четкую организацию учебно-воспитательного процесса, привлечение родительского коллектива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Основная тенденция данной программы заключается в стремлении создать условия для успешного проявления и развития каждым юным спортсменам своих способностей.

### Содержание деятельности.

#### 1. Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Программа по настольному теннису рассчитана (на 11 лет работы с детьми в группах спортивной направленности). Возможны отступления по возрасту как в одну так и в другую сторону, так в ряде случаев необходимо делать исключения при выполнении занимающимися требований, предъявляемых к учащимся более старшего возраста (старших возрастных групп), а для квалифицированных спортсменов – более высоких результатов на соревнованиях.

На отделении настольного тенниса г. Тутаева принимаются все желающие с 6 до 18 лет. На этап спортивно – оздоровительной и начальной подготовки принимаются лица, достигшие определенного нормативными документами возраста, желающие заниматься спортом и не имеющие к этому медицинских противопоказаний в соответствии с требованиями образовательной программы.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются не имеющие медицинских противопоказаний обучающиеся, прошедшие не менее одного года подготовки на этапе НП, при выполнении ими нормативных требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативные требования по видам спорта.

Основанием для зачисления является заявление одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего, медицинская справка, копия его свидетельства о рождении или паспорта, копия СНИЛС. Обучающиеся считаются зачисленными в ДЮСШ с момента издания приказа директора о зачислении.

Обучающиеся могут быть отчислены из ДЮСШ по следующим основаниям:

- при невыполнении требований по спортивным показателям для данной возрастной группы (этапа подготовки);
  - при неоднократном или грубом нарушении Устава, Правил внутреннего распорядка ДЮСШ;
  - по медицинским показаниям;
  - по собственному желанию (по заявлению родителей (законных представителей)).
- Отчисление из ДЮСШ осуществляется на основании приказа директора об отчислении.

#### 2. Организация образовательного процесса включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (ГНП) до 3 лет;
- этап учебно-тренировочный (УТГ) до 5 лет;
- этап спортивного совершенствования (ГСС) до 3 лет;

Наполняемость учебных групп и максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет:

	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный Начальной подготовки	Весь период	15	6
	До года	15	6
	Свыше года	15	9
Учебно-тренировочный	До двух лет	10	12
	Свыше двух лет	8	18
Спортивного совершенствования	До года	6	24
	Свыше года	4-5	28

Продолжительность тренировки и число занимающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки обучающегося.

Многолетняя подготовка обучающихся представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес СФП, удельный вес ОФП уменьшается и стабилизируется в группах спортивного совершенствования;
- непрерывное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом периодов полного созревания занимающихся и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3. В соответствии с общими задачами определяются задачи и основные направления работы для каждого этапа подготовки и направленности.

#### **Задачи спортивно – оздоровительного этапа**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

#### **Задачи этапа начальной подготовки**

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

#### **Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- совершенствование специальной физической подготовленности.
- овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков
- овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
- выявление задатков и способностей детей.
- начальная специализация. Формирование игрового стиля.
- овладение основами тактики игры.
- развитие специальных физических качеств.
- повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
- освоение допустимых тренировочных нагрузок
- накопление соревновательного опыта в различном ранге соревнований.

**Задачи этапа начальной специализации**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
- обучение приемам игры («школа техники»), совершенствование их в тактических действиях.
- обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры не предусматривается.
- приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.

**Задачи этапа углубленной специализации**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
- обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связей.
- обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

**Задачи этапа спортивного совершенствования**

- развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса качеств.
- дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
- отработка тактических комбинаций и связей.
- освоение повышенных тренировочных нагрузок.
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

**Учебный план  
отделения настольного тенниса**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ										
		НП			УТ					СС		
		1 г.о. 6-7 лет	2 г.о. 8-9 лет	3 г.о. 9-10 лет	1 г.о. 10-11 лет	2 г.о. 11-12 лет	3 г.о. 12-13 лет	4 г.о. 13-14 лет	5 г.о. 14-15 лет	1 г.о. 15-16 лет	2 г.о. 16-17 лет	3 г.о. 18 лет
1	Теоретическая подготовка	10	10	21	24	24	21	21	21	26	25	40
2	Общая физическая подготовка	158	154	85	86	86	78	71	71	81	82	82
3	Специальная физическая подготовка	20	24	81	86	86	126	116	116	150	153	182
4	Техническая подготовка	35	38	90	114	114	200	210	210	333	336	376
5	Тактическая подготовка	35	37	90	86	86	200	208	208	334	336	376
6	Игровая подготовка	14	9	10	55	55	10	6	6	4	-	-
7	Соревнования	-	-	25	55	55	118	119	119	76	78	104
8	Контрольно-переводные нормативы	4	4	2	12	12	8	8	8	16	16	31
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	6	6	21	21	21	34	30	35
10	Восстановительные мероприятия	-	-	3	24	24	38	40	40	40	38	52
11	Медицинское обследование	-	-	2	4	4	8	8	8	10	10	10
12	<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>	<b>1288</b>

## **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Темы**

#### ***Физическая культура и спорт в России***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

#### ***Состояние и развитие настольного тенниса в России***

История развития настольного тенниса в мире и в 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 выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису на соревнованиях различного ранга.

#### ***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий 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.

#### ***Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. 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.

### ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### ***Общая характеристика спортивной подготовки***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### ***Планирование и контроль спортивной подготовки***

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.



### ***Физические способности и физическая подготовка***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий 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. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### ***Основы техники игры и техническая подготовка***

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. 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 надежности и точности действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших спортсменов.

### ***Основы тактики 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 подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стил игры и индивидуальные способности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

### ***Спортивные соревнования***

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. 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.

### ***Установка на игру и разбор результатов***

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 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 тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

##### Общеразвивающие упражнения

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, про-лезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## Техническая и тактическая подготовка

### Этап начальной подготовки

#### Основные направления:

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

#### **Программный материал занятий.**

##### *Базовая техника*

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

**2. Жонглирование мячом.** Упражнение 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 и т.п.;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; тоже 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) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После овладения элементарных упражнений с мячом и ракеткой в ГНП (СОГ-1), СОГ1/2, СОГ-1) рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов : разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом, у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

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

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

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

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

- свободная игра ударами на столе.

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

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

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

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

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

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

#### Базовая тактика

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

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

- 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.

#### Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса.

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течении учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

### **Этап начальной спортивной специализации**

( учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го года обучения)

#### Основные направления этапа.

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

### **Программный материал занятий**

#### Базовая техника

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. **Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар+подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
7. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа ( противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

**Требования по подготовке:**

- ответить на вопросы по теории по н/теннису по пройденному материалу;
- принять участие в соревнованиях по календарному плану;
- принять участие в организации и судействе соревнований;
- выполнить норматив по окончании: 1 г.о. – I юношеский, 2 г.о. – 3 спортивный разряд

**Этап углубленной спортивной специализации**

( учебно - тренировочные группы 3-го и 4-го года обучения)

Основные направления этапа

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

**Программный материал занятий**Базовая техника

1. **Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа

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

**2. Подставка.** Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ спин. Удары толчком из ближней зоны.

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

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

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

**6. Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней зоны; Научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

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

**8. Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при исходных формах ударного движения.

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

**10. Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

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

#### Техника комбинаций

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

#### Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.



2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

#### Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на  $\frac{1}{2}$  стола.
2. Произвольный способ подачи, + атакующий удар справа против подставки слева на  $\frac{1}{2}$  стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на  $\frac{1}{2}$  и  $\frac{2}{3}$  стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на  $\frac{2}{3}$  стола.
7. Накат + завершающий удар на  $\frac{2}{3}$  стола.
8. Официальные соревнования.

#### **Требования по подготовке:**

- ответить на 5 вопросов по теории и методике подготовки в н/теннисе;
- принять участие в соревнованиях по календарному плану;
- провести самостоятельно занятия с младшими учащимися в роли инструктора-спортсмена;
- принять участие в организации и судействе соревнований;
- выполнить норматив по окончании: 3 г.о. – 2 спортивный разряд, 4.г.о. – 1 спортивный разряд.

#### **Этап спортивного совершенствования**

##### Основные направления этапа

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.
3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры

независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### **Программный материал занятий**

#### Базовая техника быстроатакующего стиля

1. **Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.
2. **Подача и прием подачи.** Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.
3. **Срезка.** Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.
4. **Передвижение.** Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

#### Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар; каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.
2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбрать момент для завершающего удара.
3. Серийная атака накатом + атакующий удар.
4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.
5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.
6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

#### *Базовая техника быстрого атакующего удара + топ-спин*

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений – аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение

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

#### *Тактика*

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

#### *Базовая техника топ-спин + атакующий удар*

1. **Топ-спин + атакующий удар.** Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой линии, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты – топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.
2. **Топ-спин слева.** На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, накат слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.
3. **Техника подрезки.** Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.
4. **Толчок, подставка.** Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.
5. **Комбинация ударов.** Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, подрезки с топ-спином.
6. **Подача и прием подачи.** В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.
7. **Удар по высокому мячу.** Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу. Из средней и дальней зон.
8. **Работа ног.** Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

#### Тактика

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

2. **Тактика атаки после топ-спина.** Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.
3. **Тактика атаки топ-спином после подрезки.** Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.
4. **Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком.** Изучить тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.
5. **Тактика приема подачи.** Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

*Базовая техника подрезка + атакующий удар*

1. **Техника срезки.** Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.
2. **Атакующие удары.** Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.
3. **Удары накатом.** Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.
4. **Подрезные мячи.** Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.
5. **Подача и прием подачи.** Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.
6. **Толчок – подставка.** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.
7. **Работа ног.** Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

*Тактика*

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

2. **Тактика контратаки после обмена срезками.** Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.
3. **Тактика атаки после подрезки.** Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

#### *Парная игра*

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

#### *Соревновательная подготовка*

1. Обмен атакующими ударами ( подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

#### **Требования по подготовке:**

- ответить на вопросы по н/теннису по пройденному материалу;
- принять участие в соревнованиях по индивидуальному плану подготовки;
- выполнить нормативы: после 1 г.о. – КМС, 2 г.о. – подтвердить КМС, 3 г.о. – выполнить МС;
- принять участие в организации и проведении соревнований внутри школы, городских, областных. Выполнить требования судейской категории;
- провести соревнования и учебно-тренировочные занятия в младших группах школы в роли судьи и тренера.

#### **Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся занимающихся настольным теннисом в МУДО ДЮСШ №4.**

№	Упражнения	Возраст							
		8-9		10-11		12-13		14-18	
		дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал
1	Бег 60 м  Для перевода обязательный	13.8- 12.0	13.8- 12.0	11.9- 10.95	11.9- 10.95	10.9- 10.14	10.9- 10.14	10.1- 9-14	10.1- 9.14

2	Бег по «восьмерке»	43-32.6	42-32.6	32.7-27	32.7-27	26.07-20.21	26.07-20.21	20.9-16.2	20.9-16.2
3	Прыжки через скакалку  Для перевода обязательный	65-75	65-75	76-94	76-94	95-114	95-114	115-127	115-127
4	Прыжки в длину  Для перевода обязательный	103-113	103-113	114-152	114-152	154-190	154-190	191-215	191-215
5	Отжимание от стола	25-35	25-35	36-45	36-45	45-55	45-55	56-68	56-68
6	Поднимание ног	8-10	10-12	10-12	12-15	12-15	20-35	15-20	25-30
7	Подъем в сед из положения лежа	15-20	15-20	21-27	21-27	28-34	28-34	35-47	35-47
8	Отжимание в упоре лежа  Для перевода обязательный	6-8	8-10	8-12	10-15	15-20	25-30	20-15	30-35
9	Подтягивание хватом сверху		4		5		6		

### Нормативы оценки показателей физической подготовленности юношей 6 – 18 лет

Возраст	Бал	Бег 30 м. (сек.)	Бег 5 мин. (м.)	Прыжок в длину с места (см.)	Прыжок вверх (см.)	Бросок набивного мяча, сидя, двумя руками из-за головы 2 кг. (см.)	Подтягивание из виса, кол-во раз	Челночный бег 3 X 10 (сек.)
6 лет	5	5,7 и мен	1151и бол	151 и бол	28 и бол.	255 бол.	6 и бол.	8,5 и мен.
	4	5,8 – 6,3	1001-1150	140-150	26 – 27	175 – 250	4 – 5	8,6 – 9,1
	3	6,4 – 6,9	851-1000	125-139	24 – 25	125 – 174	2 – 3	9,2 – 9,7
	2	7,0 – 7,5	701-850	111-124	22 – 23	105 – 120	1 – 2	9,8 – 10,3
	1	7,6 и бол	700 и мен	110и мен	21 и мен	100 и мен.	1 и мен.	10,4 и бол
7 лет	5	5,5 и мен	1201и бол	161 и бол	30 и бол.	305 бол.	7 и бол.	8,3 и мен.
	4	5,6 – 6,1	1051-1200	150-160	28 – 29	225 – 300	5 – 6	8,4 – 8,9
	3	6,2 – 6,7	901-1050	135-149	26 – 27	175 – 227	3 – 4	9,0 – 9,5
	2	6,8 – 7,3	751-900	121-134	24 – 25	125 – 170	1 – 2	9,6 – 10,1
	1	7,4 и бол	750 и мен	120и мен	23 и мен	120 и мен.	1 и мен.	10,2 и бол
8 лет	5	5,3 и мен	1251и бол	171 и бол	35 и бол.	355 бол.	8 и бол.	8,1 и мен.
	4	5,4 – 5,9	1101-1250	160-170	32 – 34	275 – 350	5 – 7	8,2 – 8,7
	3	6,0 – 6,5	951-1100	145-159	29 – 31	205 – 274	3 – 4	8,8 – 9,3
	2	6,6 – 7,1	801-950	131-144	26 – 28	155 – 200	1 – 2	9,4 – 9,9

	1	7,2 и бол	800 и мен	130и мен	25 и мен	150 и мен.	1 и мен.	10,0 и бол
9 лет	5	5,1 и мен	130и бол	181 и бол	40 и бол.	405 бол.	9 и бол.	7,9 и мен.
	4	5,2 – 5,7	1151-1300	170-180	36 – 39	325 – 400	6 – 8	8,0 – 8,5
	3	5,8 – 6,3	1001-1150	155-169	32 – 35	255 – 324	4 – 5	8,6 – 9,1
	2	6,4 – 6,9	851-1000	141-154	28 – 31	205 – 250	2 – 3	9,2 – 9,7
	1	7,0 и бол	850 и мен	140и мен	27 и мен	200 и мен.	1 и мен.	9,8 и бол
10 лет	5	4,9 и мен	1351и бол	191 и бол	45 и бол.	455 бол.	11 и бол.	7,7 и мен.
	4	5,0 – 5,5	1201-1350	176-190	40 – 44	375 – 450	8 – 10	7,8 – 8,3
	3	5,6 – 6,1	1051-1200	161-175	35 – 39	305 – 374	5 – 7	8,4 – 8,9
	2	6,2 – 6,7	901-1050	146-160	30 – 34	255 – 300	2 – 4	9,0 – 9,5
	1	6,8 и бол	900 и мен	145и мен	29 и мен	250 и мен.	1 и мен.	9,6 и бол
11 лет	5	4,7 и мен	1401и бол	206 и бол	50 и бол.	505 бол.	13 и бол.	7,5 и мен.
	4	4,8 – 5,3	1251-1400	186-205	44 – 49	425 – 500	9 – 12	7,6 – 8,1
	3	5,4 – 5,9	1101-1250	171-185	38 – 43	355 – 424	5 – 8	8,2 – 8,7
	2	6,0 – 6,5	951-1100	156-170	32 – 37	275 – 350	2 – 4	8,8 – 9,3
	1	6,6 и бол	950 и мен	155и мен	31 и мен	270 и мен.	1 и мен.	9,4 и бол
12 лет	5	4,5 и мен	1451и бол	216 и бол	55 и бол.	605 бол.	15 и бол.	7,3 и мен.
	4	4,6 – 5,1	1301-1450	201-215	48 – 54	505 – 600	11 – 14	7,4 – 7,9
	3	5,2 – 5,7	1151-1300	186-200	41 – 47	405 – 500	7 – 10	8,0 – 8,5
	2	5,8 – 6,3	1001-1150	171-185	34 – 40	305 – 400	3 – 6	8,6 – 9,1
	1	6,4 и бол	1000 и мен	170и мен	33 и мен	300 и мен.	2 и мен.	9,2 и бол
13 лет	5	4,3 и мен	1501и бол	231 и бол	60 и бол.	705 бол.	16 и бол.	7,1 и мен.
	4	4,4 – 4,9	1351-1500	216-230	52 – 59	575 – 700	12 – 15	7,2 – 7,7
	3	5,0 – 5,5	1201-1350	201-215	44 – 51	475 – 570	8 – 11	7,8 – 8,3
	2	5,6 – 6,1	1051-1200	186-200	36 – 43	325 – 450	4 – 7	8,4 – 8,9
	1	6,2 и бол	1050 и мен	185и мен	35 и мен	320 и мен.	3 и мен.	9,0 и бол
14 лет	5	4,1 и мен	1551и бол	256 и бол	64 и бол.	805 бол.	17 и бол.	6,9 и мен.
	4	4,2 – 4,7	1401-1550	236-255	56 – 63	650 – 800	13 – 16	7,0 – 7,5
	3	4,8 – 5,3	1251-1400	215-235	48 – 55	500 – 649	9 – 12	7,6 – 8,1
	2	5,4 – 5,9	1101-1250	196-215	40 – 47	375 – 500	5 – 8	8,2 – 8,7
	1	6,0 и бол	1100 и мен	195и мен	39 и мен	375 и мен.	4 и мен.	8,8 и бол
15 лет и ст.	5	3,9 и мен	1601и бол	276 и бол	67 и бол.	855 бол.	18 и бол.	6,7 и мен.
	4	4,0 – 4,5	1451-1600	251-275	60 – 66	705 – 850	14 – 17	6,8 – 7,3
	3	4,6 – 5,1	1301-1450	226-250	53 – 59	550 – 700	10 – 13	7,4 – 7,9
	2	5,2 – 5,7	1151-1300	205-225	46 – 52	425 – 500	6 – 9	8,0 – 8,5
	1	5,8 и бол	1150 и мен	200и мен	45 и мен	420 и мен.	5 и мен.	8,8 и бол

### Нормативы оценки показателей физической подготовленности девушек 6 – 18 лет

Возраст	Бал	Бег 30 м. (сек.)	Бег 5 мин. (м.)	Прыжок в длину с места (см.)	Прыжок вверх (см.)	Бросок набивного мяча, сидя, двумя руками из- за головы 2 кг. (см.)	Отжимание кол-во раз	Челночны й бег 3 X 10 (сек.)
6 лет	5	5,8 и мен	1051и бол	146 и бол	24 и бол.	201 бол.	19 и бол.	8,8 и мен.
	4	5,9 – 6,4	926-1050	135-145	22 – 23	151 – 200	13 – 18	9,4 – 8,9
	3	6,5 – 7,0	801-925	120-134	20 – 21	101 – 150	8 – 12	10,0 – 9,5
	2	7,1 – 7,6	726-800	106-119	18 – 19	76 – 100	5 – 7	10,6 – 10,1
	1	7,7 и бол	725 и мен	105и мен	17 и мен	75 и мен.	4 и мен.	10,7 и бол

7 лет	5	5,6 и мен	110и бол	156 и бол	26 и бол.	251 бол.	21 и бол.	8,6 и мен.
	4	5,7 – 6,2	976-1100	145-155	24 – 25	176 – 250	16 – 20	9,2 – 8,7
	3	6,3 – 6,8	851-975	130-144	22 – 23	126 – 175	11 – 15	9,8 – 9,3
	2	6,9 – 7,4	751-850	116-129	20 – 21	101 – 125	7 – 10	10,4 – 9,9
	1	7,5 и бол	750 и мен	115и мен	19 и мен	100 и мен.	6 и мен.	10,5 и бол
8 лет	5	5,4 и мен	1151и бол	166 и бол	31 и бол.	301 бол.	23 и бол.	8,4 и мен.
	4	5,5 – 6,0	1026-1150	155-165	28 – 30	226 – 300	18 – 22	9,0 – 8,5
	3	6,1 – 6,6	901-1025	140-154	25 – 27	151 – 225	14 – 17	9,6 – 9,1
	2	6,7 – 7,2	776-900	126-139	22 – 24	126 – 150	9 – 13	10,2 – 9,7
	1	7,3 и бол	775 и мен	125и мен	21 и мен	125 и мен.	8 и мен.	10,3 и бол
9 лет	5	5,2 и мен	120и бол	176 и бол	36 и бол.	351 бол.	26 и бол.	8,2 и мен.
	4	5,3 – 5,8	1076-1200	165-175	32 – 35	251 – 350	21 – 25	8,8 – 8,3
	3	5,9 – 6,4	951-1075	150-164	26 – 31	176 – 250	16 – 20	9,4 – 8,9
	2	6,5 – 7,0	826-950	136-149	25 – 27	151 – 175	11 – 15	10,0 – 9,5
	1	7,1 и бол	825 и мен	135и мен	24 и мен	150 и мен.	10 и мен.	10,1 и бол
10 лет	5	5,0 и мен	1251и бол	186 и бол	40 и бол.	401 бол.	26 и бол.	8,0 и мен.
	4	5,1 – 5,6	1126-1250	171-185	35 – 39	326 – 400	21 – 25	8,1 – 8,6
	3	5,7 – 6,2	1001-1125	156-170	30 – 34	251 – 325	16 – 20	8,7 – 9,2
	2	6,3 – 6,8	876-1000	141-155	25 – 29	176 – 260	11 – 15	9,3 – 9,8
	1	6,9 и бол	875 и мен	140и мен	24 и мен	175 и мен.	10 и мен.	9,9 и бол
11 лет	5	4,8 и мен	1301и бол	196 и бол	43 и бол.	451 бол.	26 и бол.	7,8 и мен.
	4	4,9 – 5,4	1176-1300	181-195	38 – 42	376 – 450	21 – 25	7,9 – 8,4
	3	5,5 – 6,0	1051-1175	166-180	33 – 37	301 – 375	16 – 20	8,5 – 9,0
	2	6,1 – 6,6	926-1050	151-165	28 – 32	226 – 300	13 – 15	9,1 – 9,6
	1	6,7 и бол	925 и мен	150и мен	27 и мен	225 и мен.	12 и мен.	9,7 и бол
12 лет	5	4,6 и мен	1351и бол	211 и бол	47 и бол.	501 бол.	31 и бол.	7,6 и мен.
	4	4,7 – 5,2	1226-1350	196-210	42 – 46	426 – 500	26 – 30	7,7 – 8,2
	3	5,3 – 5,8	1101-1225	181-195	37 – 41	351 – 425	21 – 25	8,3 – 8,8
	2	5,9 – 6,4	976-1100	166-180	32 – 36	276 – 350	13 – 20	8,9 – 9,4
	1	6,5 и бол	975 и мен	165и мен	31 и мен	275 и мен.	12 и мен.	9,5 и бол
13 лет	5	4,4 и мен	1401и бол	221 и бол	51 и бол.	551 бол.	31 и бол.	7,4 и мен.
	4	4,5 – 5,0	1276-1400	206-220	45 – 50	476 – 550	26 – 30	7,5 – 8,0
	3	5,1 – 5,6	1151-1275	191-205	39 – 44	401 – 475	21 – 25	8,1 – 8,6
	2	5,7 – 6,2	1026-1150	176-190	33 – 38	326 – 400	16 – 20	8,7 – 9,2
	1	6,3 и бол	1025 и мен	175и мен	32 и мен	325 и мен.	15 и мен.	9,3 и бол
14 лет	5	4,2 и мен	1451и бол	236 и бол	54 и бол.	626 бол.	36 и бол.	7,2 и мен.
	4	4,3 – 4,8	1326-1450	216-235	48 – 53	541 – 625	31 – 35	7,3 – 7,8
	3	4,9 – 5,4	1201-1325	196-215	42 – 47	456 – 540	26 – 30	7,9 – 8,4
	2	5,5 – 6,0	1076-1200	181-195	36 – 41	376 – 455	19 – 25	8,5 – 9,0
	1	6,1 и бол	1075 и мен	180и мен	35 и мен	375 и мен.	18 и мен.	9,1 и бол
15 лет и ст.	5	4,0 и мен	1501и бол	251 и бол	57 и бол.	676 бол.	46 и бол.	7,0 и мен.
	4	4,1 – 4,6	1376-1500	231-250	51 – 56	586 – 675	41 – 45	7,1 – 7,6
	3	4,7 – 5,2	1251-1375	211-230	45 – 50	486 – 586	31 – 40	7,7 – 8,2
	2	5,3 – 5,8	1126-1250	191-210	39 – 44	426 – 495	21 – 30	8,3 – 8,8
	1	5,9 и бол	1125 и мен	190и мен	38 и мен	425 и мен.	20 и мен.	8,9 и бол

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке спортсменов в группах:**

ГНП, ГНП-1 г.о., ГНП – 2 г.о.



№	Наименование упражнений	Оценка	
		Хорошо	Удовлетворительно
1	Накат справа по диагонали ( кол-во раз)	30 и более	20 – 20
2	Накат слева по диагонали ( кол-во раз)	30 и более	20 – 30
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более	15 – 20
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более	15 – 20
5	Откидка слева со всего стола ( кол-во ошибок за 3 мин).	5 и меньше	5 – 8
6	Сочетание откидок справа и слева ( ошибки за 3 мин).	15 и меньше	15 – 20
7	Подачи справа, слева накатом	8	6
8	Подачи справа, слева откидкой (подрезкой)	9	7

( Подачи из серии из 10 по диагонали. Удары при игре с тренером. Результаты заносятся в тетрадь тренера и дневник учащегося)

### **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке спортсменов в группах:**

УТГ – 1, УТГ – 2, УТГ – 3, УТГ – 4.

№	Наименование упражнения	девочки	мальчики	девочки	мальчики
		10-11 лет	11-13 лет	12-13 лет	13-16 лет
1.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз) за 30 сек. за 1 мин.	30-35 65-75	35-45 80-85	35-40 75-80	40-45 85-90
2.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)	40-50	50-60	45-55	55-65
3.	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки стола (вперед-назад) за 30 сек. (кол-во раз)	10-15	15-20	15-20	20-25
4.	Имитация удара накатом слева за 1 мин.(кол-во раз)	70-75	75-80	75-80	95-100
5.	Имитация удара накатом справа за 1 мин. (кол-во раз)	60-65	65-70	80-90	90-95

<b>6.</b>	Имитация сочетаний ударов накатом справа и слева за 2 мин. (кол-во раз)	<b>110-125</b>	<b>110-125</b>	<b>150-170</b>	<b>155-185</b>
-----------	---	----------------	----------------	----------------	----------------

Имитация ударов и перемещений выполняются из и.п. – стойки.

**Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке спортсменов в группах:**

УТГ – 1, УТГ – 2, УТГ – 3, УТГ – 4.

№	Наименование технического приема	Оценка	Количество ударов и серию	
			10-11,11-13 лет	12-13,13-14 лет
1	Накат справа по диагонали и то же слева	хор удовл.	<b>50 и более</b> <b>40-50</b>	<b>65 и более</b> <b>55-65</b>
2	Накаты справа и слева в правый угол и то же в левый	хор удовл	<b>35 и более</b> <b>30-35</b>	- -
3	Накаты по «восьмерке» (играющий по диагоналям) и то же по прямым	хор удовл.	<b>30 и более</b> <b>25-30</b>	<b>40 и более</b> <b>30-40</b>
4	Подрезка слева по диагонали и то же справа	хор удовл	<b>40 и более</b> <b>35-40</b>	- -
5	Топ-спин справа с подрезки	хор удовл	- -	<b>10 и более</b> <b>5-10</b>
6	Топ-спин слева с подрезки	хор удовл	- -	<b>8 и более</b> <b>5-8</b>
7	Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин)	хор удовл	<b>5 и менее</b> <b>6-8</b>	<b>3 и менее</b> <b>4-6</b>
8	Подача справа с верхним вращением и то же слева	хор удовл	<b>9</b> <b>8</b>	- -
9	Подача справа с нижним вращением и то же слева	хор удовл	<b>10</b> <b>8</b>	- -
10	Подача справа короткая и то же слева	хор удовл	<b>9</b> <b>7</b>	- -
11	Подача справа с боковым вращением и то же слева	хор удовл	- -	<b>9</b> <b>7</b>
12	Подача справа с высоким подбросом мяча	хор удовл	- -	<b>9</b> <b>7</b>
13	Подача справа с ложным движением	хор удовл	- -	<b>8</b> <b>6</b>

Количество попаданий в серии из 10 подач.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке спортсменов в группах: СС**

№	Наименование упражнений	14-15 лет	
		девочки	мальчики
1	Прыжок боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз) за 30 сек за 1 мин	<b>45-50</b> <b>95-105</b>	<b>50-60</b> <b>110-120</b>
2	Перемещение в 3-х метровой зоне (влево-вправо) за 1 мин.	<b>45-50</b>	<b>55-65</b>

<b>3</b>	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (влево-вправо) за 30 сек (кол-во раз)	<b>15-20</b>	<b>20-25</b>
<b>4</b>	Имитация удара накато́м слева за 1 мин.	<b>80-85</b>	<b>100-140</b>
<b>5</b>	Имитация удара накато́м справа за 1 мин.	<b>90-95</b>	<b>90-95</b>
<b>6</b>	Имитация сочетаний ударов накато́м справа, накато́м слева за 2 мин.	<b>170-185</b>	<b>180-195</b>

### **Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке спортсменов в группах: СС**

<b>№</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Количество ударов в серию</b>	
		<b>хорошо</b>	<b>удовлетворительно</b>
<b>1</b>	Накат справа по диагонали	<b>90 и более</b>	<b>80-90</b>
<b>2</b>	Накат слева по диагонали	<b>95 и более</b>	<b>85-95</b>
<b>3</b>	Топ-спин справа с подрезки	<b>2 с. х 12</b>	<b>2с.х 8</b>
<b>4</b>	Топ-спин слева с подрезки	<b>2с. х 10</b>	<b>2 с. х 6</b>
<b>5</b>	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	<b>8 очков</b>	<b>6 очков</b>
<b>6</b>	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом	<b>8 очков</b>	<b>6 очков</b>

### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **Спортивный инвентарь:**

- инвентарь для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи;

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 144 с.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.
4. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005.

5. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
6. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
7. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
8. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.