

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

**Методичні рекомендації щодо планування занять з настільного
тенісу в групах спортивного вдосконалення для здобувачів
вищої освіти ступеня «Бакалавр» всіх спеціальностей МНАУ**

Миколаїв

2018

УДК 796.386

НЗ2

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету, протокол №6, від 20.02.2018 року

Укладач:

А.І. Мицик – викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

М.Г. Семерджан – викладач кафедри спорту Миколаївського
національного університету ім. В.О. Сухомлинського.

С.В. Овчарук – викладач кафедри фізичного виховання
Миколаївського національного аграрного університету.

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2018

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1.Вплив засобів настільного тенісу на рівень фізичної підготовленості студентів.....	5
2.Спеціальна підготовка з настільного тенісу.....	8
3.Тактична підготовка з настільного тенісу.....	11
4.Планування занять з настільного тенісу в групах спортивного вдосконалення.....	19
Література	34

Передмова

У методичних рекомендаціях розглянуто особливості розвитку спеціальної фізичної підготовки студентів-тенісистів на заняттях з спортивно-педагогічного удосконалення. Охарактеризовано вплив регулярних занять із настільного тенісу на організм спортсмена. Детально розкрито загальноприйняте поняття, що спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язана із загальною фізичною підготовкою. На базі загальної фізичної підготовки будується фундамент спеціальної фізичної підготовки.

Процес багаторічної підготовки студентів-тенісистів залежить від особливостей ігрової діяльності, змагальної участі. Теніс – відноситься до технічного виду спорту. Результативність гравців студентів перш за все визначається різноманітністю арсеналу техніко-тактичних дій та високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. Характер гри вимагає від студента-тенісиста – оптимального поєднання технічних дій. Наразі ведеться пошук засобів, методів спеціальної підготовки тенісиста, що дозволить ефективно управляти навчально-тренувальним процесом [1; 2; 4].

1. Вплив засобів настільного тенісу на рівень фізичної підготовленості студентів

Настільний теніс відноситься до числа найпопулярніших спортивних ігор. Нескладні правила цієї захоплюючої гри, доступний інвентар роблять настільний теніс одним із найулюбленіших і доступних, для систематичних занять, видом спорту. Це, можна сказати, ідеальна гра для людей усіх будь-яких професій і різного рівня стану здоров'я.

Настільний теніс також є прекрасним засобом активного відпочинку, який приносить величезне задоволення і бадьорість. Цей вид спорту не тільки дозволяє розвивати і удосконалювати фізичні якості людини (рухливість, спритність, швидкість, координацію рухів і т.п.), але і допомагає формувати такі психофізіологічні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію зору, рухову пам'ять, просту і складну реакцію. Позитивний вплив ці заняття надають на встановлення психіки, допомагають формувати морально-вольові якості.

Сучасний настільний теніс – це сильні нападаючі удари, що вимагають максимальних фізичних зусиль, а їх багатократність повторень – ще й неабиякої фізичної сили і витривалості. Маскування істинного характеру ударів по м'ячу, без якої немислима перемога, вимагає високої м'язової чутливості, її точного диференціювання.

Резюмуючи вищесказане відзначимо, що в основі популярності настільного тенісу, як одного зі способів фізичного виховання, лежить простота спорядження й устаткування (економічність), висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність). Саме він пов'язаний у розучуванні техніко-тактичних дій. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки у настільному тенісі є спеціальні вправи, які спрямовані на формування технічних умінь і навичок, на успішну діяльність у змаганнях.

Студенти-спортсмени, які виконали нормативи спортивних розрядів, повинні володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкості реакції, відчуття м'яча, швидкості ударних рухів, швидкості пересувань). Виконання нормативних вимог є обов'язковими при оцінюванні спортивної підготовки тенісистів.

Багато фахівців вивчали питання організації тренувального процесу для розвитку спеціально-фізичної підготовки тенісистів. Зокрема, Е. В. Воронін – швидкісні показники на вибір тактики гри в настільний теніс, С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалієв – вплив швидкості руху м'яча на техніку та влучність ударів, А. В. Єфремов – норми навантаження, направлених на розвиток цільової влучності технічних прийомів у гравців з настільного тенісу, А. В. Єфремов, А. А. Гужаловський – розподілення тренувальних навантажень на підвищення влучності ударів, Л. Орман – сучасний настільний

теніс, О. Н. Шестьоркін – методика технічної підготовки гравців в настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Метою дослідження було вивчення особливостей розвитку спеціальної фізичної підготовки студентів-тенісистів на заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з настільного тенісу. З погляду на те, що спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей тенісиста, більшість вправ можуть використовуватися на всіх етапах багаторічної підготовки студента. Встановлено, що з розвитком ігрових умінь і загальних фізичних якостей, прогресують темпи виконання і складність вправ, які виконуються протягом усього тренувального процесу на більш високому рівні та забезпечать більший тренувальний процес.

Фізичне навантаження на заняттях спеціальної фізичної підготовки забезпечує ефективний тренувальний процес. Спортсмени, які займаються настільним тенісом, а саме, контрольна група нашого дослідження, більш швидкі і витривалі, мають високий рівень розвитку фізичних якостей.

Гра в настільний теніс відрізняється високою активністю, потребує прояву різнобічних фізичних, моральних і вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найдієвіших оздоровчих і виховних засобів, які впливають на організм людей, що ним займаються.

2. Спеціальна підготовка з настільного тенісу

Рівень розвитку настільного тенісу, вимагає вирішення основних проблем вдосконалювання теорії й методів керування тренувальним процесом, розробки ефективних засобів й методів спеціальної фізичної підготовки студентів-тенісистів. Підвищення ефективності системи підготовки студентів у настільному тенісі являє собою одне з найбільш важливих завдань розвитку їх спортивної майстерності, оскільки помилки, що допущені на початковому етапі навчально-тренувального процесу, можуть не дозволяти прогресувати у майбутньому. Надзвичайно важливими в настільному тенісі є такі якості, як спритність й швидкість реакції, оскільки гравець повинен швидко оцінювати обстановку, швидко реагувати, швидко стартувати, швидко робити замах, швидко рухатись й швидко змінювати напрямки переміщень впродовж гри, й тільки при наявності зазначених якостей можна у складній і швидко мінливій обстановці зустрічі захопити ініціативу та домогтись перемоги.

Рекомендовані спеціалізовані вправи

Спеціалізовані вправи: стрибки, імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки, вправи для пальців рук, естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;

Вправи для розвитку м'язів рук та ніг:

-стрибки: з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву;
багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонгливання м'ячем (однією, двома руками);

-імітація: ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з набивним м'ячем;

-гра обтяженою ракеткою (манжетами, паском).

Вправи для розвитку швидкості реакції на непередбачену зміну напрямку руху м'яча, раптову зміну довжини польоту м'яча, раптову зміну характеру обертання м'яча.

Вправи для розвитку відчуття м'яча:

-подачі м'яча накатами в заданому напрямку;

-посилання м'яча у вільному напрямку;

-різким ударом у будь-якому напрямку;

-посилання м'яча у заданий напрямок у різних ігрових умовах;

-отримання м'яча у заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту;

-переходи від накату до атакуючого удару;

-за обумовленою заздалегідь черговою послання м'яча, змінюючи характер його обертання.

-точність багаторазового виконання технічних елементів (в одному напрямку на темпі, з однієї зони;

-у різних напрямках; у різному темпі; з різних зон;

-у сполученні різних напрямків, темпів, зон);

-зміну висоти траєкторії польоту м'яча;

-вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок.

Вправи з ракеткою та м'ячем для розвитку спритності:

-підкинувши м'яч угору рукою зловити його серединою струнної поверхні ракетки;

-кількома ударами ракетки примусити м'яч відскакувати від неї вгору, не змінюючи способу тримання ракетки;

-взяти м'яч у праву руку і вдарити його об землю так щоб він відскочив трохи вище поясу, учень ловить м'яч рукою рухом зверху, назустріч м'ячу що підстрибнув, долоня руки при цьому повернена до землі.

Вправи з ракеткою і без неї:

-стійка ноги нарізно, підняти праву руку з ракеткою вгору. Зігнути руку в ліктьовому суглобі, опустити ракетку за голову і повернутися в початкове положення;

-із максимальною амплітудою рухи руками праворуч, ліворуч, угору однією рукою і двома руками одночасно;

-вистягніть праву (ліву) руку вперед, ракетку тримайте горизонтально, робіть малі кола всередину і зовні, догори і донизу.

Вправи для розвитку швидкості пересувань:

-у грі зі своєї половини стола один вид удару (тільки справа чи зліва);

-пересування у парі.

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів:

- удари по „свічках”;

- удари з обтяженням окремих частин руки;

- багаторазові удари атакуючого характеру;

- естафети з ракеткою.

3. Тактична підготовка з настільного тенісу

Тактична підготовка включає в себе: тактику виконання та прийому подач, тактика одиночної гри, тактика парної та змішаної гри вправи для засвоєння технічного прийому (імітаційні та під час гри); здійснює тактичні комбінації; розвиває здібності діяти

самостійно у різних ігрових ситуаціях; володіє всіма способами виконання та прийому подач.

При виконанні цих вправ беріть до уваги наступне:

-ракетку тримайте так, щоб м'яч ударявся перпендикулярно до її поверхні;

-намагайтеся тримати ракетку на рівні пояса і відбивати м'яч не вище рівня очей, при цьому уважно стежте за польотом м'яча (тільки очима);

-відбиваючи м'яч, не тягніть до нього руку, весь час рухайтесь, підходьте до нього.

Якщо ви освоїли ці вправи і можете виконати безпомилково 100 ударів, то можна влаштувати змагання - хто більше наб'є, хто швидше пронесе м'яч на ракетці і т.д.

Потім можна використовувати і такі вправи:

1. Удари м'яча об стінку різними сторонами ракетки, а потім можна і по черзі, після відскоку від підлоги.
2. Удари м'яча об стінку різними сторонами ракетки, не даючи йому падати на підлогу.
3. Гра в парах - м'яч повинен відскакувати від підлоги через накреслену на ній лінію або коридор, через борт або гімнастичну лаву.

Натренувавшись в простих ударах без додання м'ячу обертання, можете спробувати виконувати ті ж вправи біля стінки і в парах, надаючи йому верхнє і нижнє обертання відповідно рухом накату або підрізуванням.

Якщо попередні вправи вже освоєні і ви можете відбивати м'яч біля стіни не менше 50 разів поспіль, радимо перейти до тренування рухової реакції, здатності керувати польотом м'яча і ракеткою в просторі, а також освоєння техніки пересувань. Для цього рекомендуємо використовувати такі вправи.

1. Почергове відбивання м'яча ігровою поверхнею і ребром ракетки. 10-15 разів в одній серії.
2. Підкинути м'яч ракеткою високо вгору (вище голови), а потім м'яко прийняти його на ракетку без відскоку, погасивши кінетичну енергію падаючого м'яча проводкою ракетки за м'ячем. Вправу можна виконувати різними сторонами ракетки на місці і в русі. 10-15 разів в одній серії.
3. Гра в парі на підлозі: партнери, стоячи один від одного на відстані 3-4 метрів, перебивають м'яч на висоті плечей в різних напрямках. Якщо ви не встигаєте за м'ячем, то збільшуйте дистанцію, якщо хочете ускладнити завдання, то підійдіть ближче.
4. Вправи біля тренувальної стінки. Їх можна виконувати, пересуваючись уздовж стіни, одним ударом праворуч, ліворуч або відбиваючи м'яч по черзі: один раз справа, інший зліва. Наприклад,

зрізка зліва по черзі в два-три квадрати, накреслені на стіні крейдою на рівні плечей, або почергові накати праворуч і ліворуч від мішені на столі. Набагато складніші вправи на поєднання накату і підрізування: праворуч один раз виконати накат, інший - підрізування або праворуч накат, ліворуч підрізка, і навпаки.

Корисні поради

Уважно стежте за правильністю стійки, рухів, ударів ракеткою по м'ячу, висотою, швидкістю та напрямком польоту м'яча, правильністю пересувань до м'яча.

Освоївши ази, ви можете застосовувати вправи для вдосконалення технічних прийомів на столі, а якщо у вас добре виходить, то і в іграх на рахунок.

При грі на столі звертайте увагу на правильність рухів. Основи техніки ви можете правильно освоїти і закріпити тільки при багаторазовому повторенні технічних елементів в ігрових умовах на столі, а цьому повинно передувати відпрацювання техніки за допомогою імітаційних вправ. Надалі багато що залежить від координації рухів, м'язово-рухової чутливості, від вашої уважності, швидкості реакції, а також від рівня розвитку таких якостей, як витривалість, завзятість, цілеспрямованість і працездатність. Почавши тренуватися на столі, головним своїм завданням поставте вдосконалення «відчуття» м'ячів, ракетки і столу, орієнтації в просторі з урахуванням напрямку польоту м'яча.

Відпрацьовуючи техніку, перші удари виконуйте, не надаючи м'ячу обертання. Ваше завдання утримати м'яч на столі як можна довше. І тільки коли ви цього добилися, можете переходити до відпрацювання основних видів подач, накатів, підрізок. Прагніть, щоб рухи були швидкими, точними, щоб ви правильно пересувалися біля столу.

Уважно стежте, чи правильно ви виконуєте удари, оскільки неправильно освоєна техніка є гальмом подальшого зростання ваших успіхів.

Для того щоб освоїти основні ігрові дії, стабільно опанувати ударами на столі, рекомендуємо тренуватися з партнером або біля стінки. Партнер, накидаючи м'ячі, може регулювати швидкість, довжину і напрям їх польоту.

Гра на столі з похилим щитом дозволяє тренувати всілякі удари і значно підвищує ефективність заняття.

Для вдосконалення ударів і пересувань ставте перед собою завдання, які ви хочете вирішити в кожному конкретному занятті. Це допоможе вам точніше підбирати засоби для вирішення завдань і більш ефективно та цілеспрямовано організовувати свої дії та дії партнерів. Для освоєння і вдосконалення техніки гри на столі рекомендуємо такі вправи: гра по прямим, по діагоналях (зправа, зліва), «трикутник» (правий , лівий), «вісімка» (по прямим, по діагоналях), «віяло». Назви ці вправи - «трикутник» і «вісімка»

отримали від малюнка, який виконує м'яч під час польоту, якщо дивитися на стіл зверху.

При оволодінні технікою гри в настільний теніс намагайтеся дотримуватися наступної послідовності:

I етап - розучування хватки, жонглювання м'ячем, імітація підрізок ліворуч і праворуч, накатів праворуч і ліворуч, відпрацювання цих елементів біля тренувальної стінки;

II етап - вдосконалення підрізок і накатів на столі в різних напрямках і поєднаннях, освоєння подач праворуч і ліворуч без обертання;

III етап - оволодіння зрізками зліва і зправа, подачами зі складним обертанням, розучування техніко-тактичних комбінацій, вдосконалення накатів праворуч і ліворуч по підрізуванні;

IV етап - освоєння топ-спінів зправа і зліва, «свічки», подальше вдосконалення освоєних раніше технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій;

V етап - закріплення і подальше вдосконалення техніки і тактики гри в ігрових вправах, іграх на рахунок, змаганнях.

Кожен технічний прийом радимо вивчати в наступному порядку:

-Ознайомлення з рухом без м'яча (у загальних рисах без деталей);

-Вивчення руху рукою з ракеткою на тренажерах «Колесо» або «М'яч на спиці», де ви отримуєте уявлення про взаємодію ракетки з м'ячем, про роботу ніг і тулуба під час виконання удару; - вивчення руху в ігровій обстановці по рухомому м'ячу. Це різні вправи з м'ячем біля тренувальної стінки, на столі зі щитом-відбивачем, з партнером, накидання м'ячів під удар і т. д. Тут обов'язково включати елементи пересування. У цих вправах прагніть поєднувати виконання технічного прийому з одночасною роботою ніг, тулуба і руки з ракеткою.

Закріплюючи освоєний і вдосконалюючи основні технічні прийоми, постійно контролюйте свою основну позицію, роботу тулуба, перенесення центру ваги тіла в напрямку удару, роботу руки, ніг і т. д. Освоєння технічних елементів зажадає від вас багаторазового їх повторення. І не забувайте стежити за правильністю виконання, відзначати вдалі удари, аналізувати свої дії і тут же виправляти помилки.

Значення спеціальної фізичної підготовки в настільному тенісі

Актуальність проблеми. Сутність проблеми полягає у необхідності підвищення ефективності підготовки студентів у навчальному відділенні настільного тенісу. Оптимізацію підготовки студентів-тенісистів можна здійснити за рахунок зміни якості вправ й навантажень, що пропонуються виконувати впродовж спеціальної фізичної підготовки.

В настільному тенісі головним критерієм ефективності тієї або іншої системи підготовки вважається кінцевий результат, або успішність в змагальній діяльності. Спортивний результат залежить від безлічі факторів: рівня загальної й спеціальної фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовки, тобто є інтегральним показником функціонального стану і функціональних можливостей всіх систем організму (центральної нервової, кардіо-респіраторної, сенсорних систем, а також систем енергозабезпечення м'язової діяльності). Ігрову й тренувальну діяльність студента в настільному тенісі можна охарактеризувати як рухову діяльність в умовах, які змінюються, а також виконання рухових дій і змінної за швидкістю м'язової роботи, що відбувається за інтенсивній обробці великого обсягу сенсорної інформації, при цьому інтенсивність фізичного навантаження під час гри коливається від помірної до максимальної [2,4], характерно також постійне поєднання виконання активних швидкісних дій з короткочасними періодами відносного відпочинку.

Настільний теніс є складним видом спорту, що містить у собі цілий ряд ударів, кожний з яких вимагає різних навичок і прямо залежить як від зовнішніх факторів (наприклад, спортивного інвентарю), так й від внутрішніх (технічна підготовка) факторів [1,5]. Зазначимо, що технічні елементи й техніко-тактичні комбінації гравець виконує зі значною швидкістю, особливо впродовж змагальних ігор. Досягнення успіху в настільному тенісі залежить від цілого ряду умов, в тому числі й від особливостей

тренування й підготовки до змагань. Ці процеси необхідно будувати й здійснювати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, але й з обліком конкретних науково обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу й способів організації діяльності, що відповідають конкретному виду діяльності та індивідуальних властивостей студентів-тенісистів.

4.Планування занять з настільного тенісу в

групах спортивного вдосконалення

1.1. Ознайомити студентів із завданнями та змістом модуля «Настільний теніс», правилами безпеки життєдіяльності (БЖ) на уроках з настільного тенісу.

1.2. Повторити поштовхові удари з партнером.

1.3. Повторити виконання подачі «маятник».

1.4. Повторити основні види хваток ракетки під час гри в теніс.

1.5. Закріпити набивання м'яча.

2.1. Ознайомити студентів з історією розвитку настільного тенісу в Україні, регіоні.

2.2. Повторити комплекс спеціальних вправ тенісиста №1.

2.3. Повторити виконання подачі «віяло».

2.4. Закріпити поштовхові удари з партнером.

- 2.5. Закріпити набивання м'яча двома руками.
- 2.6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.
- 3.1. Ознайомити студентів із загальною характеристикою інвентарю для гри в настільний теніс.
- 3.2. Ознайомити студентів із класифікацією технічних прийомів у настільному тенісі.
- 3.3. Повторити виконання подачі «човник».
- 3.4. Закріпити поштовхові удари з партнером.
- 3.5. Закріпити набивання м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ракетки.
- 3.6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ.
- 4.1. Ознайомити із виконанням захисних прийомів техніки гри.
- 4.2. Закріпити виконання подачі «маятник».
- 4.3. Закріпити поштовхові удари з партнером.
- 4.4. Закріпити стійку тенісиста.
- 4.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загально розвивальних вправ.

- 5.1. Навчити захисних прийомів техніки гри: підрізка справа.
- 5.2. Закріпити виконання подачі «віяло»,
- 5.3. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.
- 5.4. Закріпити стійку тенісиста.
- 5.5. Закріпити набивання м'яча в парах.
- 5.6. Удосконали рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; елементів акробатики.
- 6.1. Навчити захисних прийомів техніки гри: підрізка зліва.
- 6.2. Повторити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа.
- 6.3. Закріпити виконання подачі «човник».
- 6.4. Виконання комплексу спеціальних вправ тенісиста №1.
- 6.5. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.
- 6.6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ тенісиста; елементів акробатики.
- 7.1. Повторити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка зліва.

7.2. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа.

7.3. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

7.4. Закріпити основні хватки ракетки під час гри в теніс.

7.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста.

8.1. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва.

8.2. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва по прямій.

8.3. Закріпити стійку тенісиста.

8.4. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

8.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

9.1. Навчити захисних прийомів техніки гри: «свічка».

9.2. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва по прямій.

9.3. Закріпити стійку тенісиста

9.4. Закріпити техніку виконання подач та поштовхові рухи з партнером під час навчальної гри.

9.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

10.1. Повторити комплекс спеціальних вправ тенісиста №2.

10.2. Повторити виконання захисних прийомів техніки гри: «свічка».

10.3. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва по діагоналі.

10.4. Закріпити техніку виконання подач та поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

10.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

11.1. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: «свічка».

11.2. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва по діагоналі.

11.3. Закріпити техніку виконання подач та поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

11.4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

12.1. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: «свічка».

12.2. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва по прямій та по діагоналі.

12.3. Закріпити виконання серії підрізки справа або зліва з партнером по прямих.

12.4. Закріпити техніку виконання подач та поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

12.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

13.1. Ознайомлення з контрольними нормативами.

13.2. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: «свічка».

13.3. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва по прямій та по діагоналі.

13.4. Закріпити техніку виконання подач та поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

13.5.Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

14.1. Підготовка да складання контрольного нормативу.

14.2. Закріпити виконання захисних прийомів техніки гри: «свічка».

14.3. Закріпити виконання серії підрізки справа та зліва з партнером по прямих.

14.4.Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

15.1. Підготовка да складання контрольного нормативу.

15.2. Закріпити виконання серії підрізки справа та зліва з партнером по прямих.

15.3. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

15.4.Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

16.1. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

16.2. Закріпити виконання серії підрізки справа або зліва з партнером по прямих.

16.3. Перевірка навчального нормативу: виконання серії підрізки справа або зліва з партнером по прямих.

16.4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

17.1. Виконання комплексу спеціальних вправ тенісиста №2.

17.2. Навчити подачі з нижнім обертом м'яча.

17.3. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером по прямих.

17.4. Виконувати прийоми подачі та правильне повернення м'яча.

17.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

18.1. Повторення подачі з нижнім обертом м'яча.

18.2. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером по діагоналі.

18.3. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

18.4. Закріпити правильне повернення м'яча.

18.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

19.1. Закріпити подачі з нижнім обертом м'яча.

19.2. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером під час навчальної гри.

19.3. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

19.4. Закріпити правильне повернення м'яча.

19.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

20.1. Ознайомити студентів із правилами змагань.

20.2. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча.

20.3. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером під час навчальної гри.

20.4. Закріпити прийоми правильної подачі з партнером у навчальній грі.

20.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

21.1. Закріпити прийоми правильної подачі з партнером у навчальній грі.

21.2. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча.

21.3. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером під час навчальної гри.

21.4. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

21.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

22.1. Ознайомити студентів із навчальною грою в парах.

22.2. Закріпити подачі з нижнім обертотом м'яча.

22.3. Закріпити способи переміщення.

22.4. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером під час навчальної гри.

22.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальноорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

23.1. Повторити комплекс спеціальних вправ тенісиста №3.

23.2. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

23.3. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча.

23.4. Навчальна гра в парах.

23.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальноорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

24.1. Ознайомити студентів із суддівством.

24.2. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча.

24.3. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером під час навчальної гри.

24.4. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

24.5. Навчальна гра в парах.

24.6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

25.1. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером під час навчальної гри.

25.2. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

25.3. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча у навчальній грі.

25.4. Навчальна гра в парах.

25.5. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

26.1. Закріпити стійку тенісиста.

26.2. Закріпити виконання підрізки справа або зліва з партнером під час навчальної гри.

26.3. Закріпити поштовхові удари з партнером під час навчальної гри.

26.4. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча у навчальній грі.

26.5. Навчальна гра в парах.

26.6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

27.1. Ознайомлення з контрольними нормативами.

27.2. Виконання подачі з нижнім обертом м'яча у ближню зону.

27.3. Закріпити стійку тенісиста.

27.4. Закріпити виконання підрізки та поштовхових ударів з партнером під час навчальної гри.

27.5. Закріпити рухові навички на покращення цільової точності у виконанні поштовхових ударів на спортивному спеціалізованому тренажері.

27.6. Навчальна гра в парах.

27.7. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

28.1. Підготовка до складання контрольного нормативу.

28.2. Виконання подачі з нижнім обертом м'яча в ближню зону.

28.3. Виконання комплексу спеціальних вправ тенісиста №3.

28.4. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча.

28.5. Закріпити виконання підрізки та поштовхових ударів з партнером під час навчальної гри.

28.6. Закріпити рухові навички на покращення цільової точності у виконанні поштовхових ударів на спортивному спеціалізованому тренажері.

28.7. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

29.1. Підготовка до складання контрольного нормативу.

29.2. Виконання подачі з нижнім обертом м'яча у ближню зону.

29.3. Закріпити виконання підрізки та поштовхових ударів з партнером під час навчальної гри.

29.4. Закріпити техніку вивчених подач та правильне повернення м'яча.

29.5. Закріпити рухові навички на покращення цільової точності у виконанні поштовхових ударів на спортивному спеціалізованому тренажері.

29.6. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

30.1. Закріпити техніку виконання вивчених подач та правильне повернення м'яча.

30.2. Перевірка навчального нормативу: виконання подачі з нижнім обертотом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону).

30.3. Навчити студентів виправляти помилки під час подачі та повернення тенісного м'яча.

30.4. Удосконалити рухові навички і вміння у виконанні загальнорозвивальних вправ; спеціальних вправ тенісиста, елементів акробатики.

Література:

1. Барчукова Г. В. Теорія і методика настільного тенісу / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матицин // Фізична культура і спорт. – Видавничий центр «Академія», 2006. – 528 с.
2. Захаров Г. С. Настольный теннис : Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
3. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера. Практика і методика / В. В. Команов. – М. : Інфор- мпечать, 2012. – 192 с.
4. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Гришко Л. Г. – К., 2000. – 86 с.
5. Фрімерман Е. Я. Коротка спортивна енциклопедія. Настільний теніс / Е. Я. Фрімерман. – К.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: Мицик Анатолій Іванович

Формат 60x84 1/16 Ум. друк. арк. ____

Тираж 30 прим. Зак № ____

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського Національного Аграрного Університету

54020, м.Миколаїв, вул.Георгія Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від

20.02.2013р.