

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей,
- создание условий для их физического воспитания и физического развития,
- получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в настольном теннисе),
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки,
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Данная программа рассчитана на три года обучения и ориентирована на обеспечение условий для вида спорта «Настольный теннис».

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы

заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 3 года обучения (по 171 часу каждый год обучения). Возраст детей с 11 -16 лет.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно- материальной базой школы. Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не

ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно –развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Адресат программы**

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 11-17 лет вначале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

**Срок освоения программы:** 3 года обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 3 года; 2 раза в неделю по 2 часа 25 минут, перерыв 10 минут.

### **Цель и задачи программы**

Целью является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Обучение предполагает решение следующих **задач:**

#### **Образовательные**

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

## **Развивающие**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

## **Воспитательные**

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

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1-2 год занятий – спортивно – оздоровительный этап подготовки,

2-3 год занятий – начально - подготовительный, соревновательный этап подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе зачисляются учащиеся образовательных школ, имеющие разрешения врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей. На этапе начальной подготовки ведется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно – тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. На этом этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях. Проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Основополагающие педагогические принципы.

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

## Комплекс основных характеристик программы

Объём программы: 513 часов подготовки.

### Содержание программы

#### Первый год обучения.

##### I. Введение.

Вводные занятия.

Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

Настольный теннис в системе физического воспитания.

##### II. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на выносливость.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на ловкость.

Упражнения на быстроту.

Упражнения на координацию движения.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Упражнение на развитие прыгучести.

Спортивные и подвижные игры.

##### III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.

Прыжковые упражнения с отягощением.

Бег на короткие дистанции.

Челночный бег.

Бег с остановками.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнение с мячом.

Упражнение с набивным мячом.

Отработка прием подачи.

Упражнения на быстроту и ловкость.

Удар подрезка справа.

Итоговое занятие.

Итоговое занятие.

Участие на личном первенство.

Сдача нормативов.

Второй год обучения.

Удар «крученая свеча».

Удар «Стоп».

Удар подача и ее прием.

Плоский удар.

Накат открытой ракеткой справа.

Накат закрытой ракеткой слева.

Короткий накат.

Длинный накат.

Подрезка открытой ракеткой.

Подрезка закрытой ракеткой.

Топ-спин справа.

Топ-спин слева.

#### **IV. Техника игры.**

Способы держания ракетки.

Стойка и перемещение теннисиста.

Поддачи.

Имитация подачи мяча.

«Маятник».

«Челнок».

Удары.

Удар толчком слева.

Удар подставка.

Удар накат слева.

Удар накат справа.

Удар подрезка слева.

#### **V. Тактика игры.**

Передвижение теннисиста.

Тактика игры нападения.

Тактика игры защиты.

Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

Учебно - тренировочные игры:

В одиночном разряде.

В парном разряде.

Специальные физ. Упражнения.

#### **VI. Участие в соревнованиях.**

Участие в районных соревнованиях.

Участие в областных соревнованиях.

#### **VII Подведение итогов за 1-ый год обучения**

Подведение итогов.

Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

Подведение итогов.

Подведение итогов.

#### **Второй год обучения.**

##### **I. Введение**

Вводное занятие.

##### **II. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на выносливость.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на ловкость.

Упражнения на быстроту.  
Упражнения на координацию движения.  
Упражнения на развитие силовых качеств.  
Упражнение на развитие прыгучести.  
Спортивные и подвижные игры.

### **III. Специальная физическая подготовка.**

Прыжковые упражнения с предметами.  
Прыжковые упражнения с отягощением.  
Бег на короткие дистанции.  
Челночный бег.  
Бег с остановками.  
Упражнения на гимнастической стенке.  
Упражнение с мячом.  
Упражнение с набивным мячом.  
Отработка прием подачи.  
Упражнения на быстроту и ловкость.  
Итоговое занятие.

### **IV. Техника игры.**

Способы держания ракетки.  
Стойка и перемещение теннисиста.  
Подачи.  
Имитация подачи мяча.  
«Маятник».  
«Челнок».  
Удары.  
Удар толчком слева.  
Удар подставка.  
Удар накат слева.  
Удар накат справа.  
Удар подрезка слева.

### **V. Тактика игры.**

Передвижение теннисиста.  
Комбинации, применяемые в теннисе.  
Тактика игры нападения.  
Тактика игры защиты.  
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.  
Переход от защиты к атаке.  
Учебно – тренировочные игры.  
В одиночном разряде.  
В парном разряде.  
Специальные физ. упражнения.  
Итоговое занятие.  
Участие на личное первенство.  
Сдача нормативов.



Игра толчком.  
Отработка техники подачи.  
Подача накатом.  
Накат открытой ракеткой справа.  
Накат закрытой ракеткой слева.  
Короткий накат.  
Длинный накат.  
Топ-спин справа.  
Топ-спин слева.  
Набивание мяча ладонной стороной ракетки.  
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.  
Атакующие удары справа.  
Атакующие удары слева.

#### **VI. Участие в соревнованиях.**

Участие в районных соревнованиях.  
Участие в областных соревнованиях.

#### **VII. Подведение итогов за 2-ой год обучения**

Подведение итогов.  
Третий год обучения.  
Инструктаж по технике безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.  
Подведение итогов.  
Подведение итогов.

#### **Третий год обучения.**

##### **I. Введение.**

Вводное занятие.

##### **II. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения.  
Упражнения на выносливость.  
Упражнения на гибкость.  
Упражнения на ловкость.  
Упражнения на быстроту.  
Упражнения на координацию движения.  
Упражнения на развитие силовых качеств.  
Упражнение на развитие прыгучести.  
Спортивные и подвижные игры.

##### **III. Специальная физическая подготовка.**

Прыжковые упражнения с предметами.  
Прыжковые упражнения с отягощением.  
Бег на короткие дистанции.  
Челночный бег.  
Бег с остановками.  
Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнение с мячом.  
Упражнение с набивным мячом.  
Отработка прием подачи.  
Упражнения на быстроту и ловкость.  
Длинный накат.  
Топ-спин справа.  
Топ-спин слева.  
Набивание мяча ладонной стороной ракетки.  
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.  
Атакующие удары справа.  
Атакующие удары слева.  
Атакующие удары справа разной силы и направления.  
Атакующие удары слева разной силы и направления.  
Чередование ударов различных стилей.  
Игра на счет разученными ударами.  
Игра с коротких и длинных мячей.  
Игра в различных направлениях.  
Отработка игры в защите.  
Переход от защиты к атаке.  
Итоговое занятие.

#### **IV. Техника игры.**

Стойка и перемещение теннисиста.  
Подачи.  
Удар толчком слева.  
Удар подставка.  
Удар накат слева.  
Удар накат справа.  
Удар подрезка слева.  
Удар подрезка справа.  
Удар «крученая свеча».  
Игра толчком.  
Отработка техники подачи.  
Подача накатом.  
Накат открытой ракеткой справа.  
Накат закрытой ракеткой слева.  
Короткий накат.

#### **V. Тактика игры.**

Передвижение теннисиста.  
Комбинации, применяемые в теннисе.  
Тактика игры нападения.  
Тактика игры защиты.  
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.  
Переход от защиты к атаке.  
Учебно - тренировочные игры.

В одиночном разряде.  
В парном разряде.  
Специальные физические упражнения.  
Итоговое занятие.  
Участие на личном первенстве.  
Сдача нормативов.

#### **VI. Участие в соревнованиях.**

Участие в районных соревнованиях.  
Участие в областных соревнованиях.

#### **VII. Подведение итогов за 3-ий год обучения**

Подведение итогов.

#### **Планируемые результаты**

В результате трехлетнего освоения программы теннисной игре подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

По окончании обучения, учащиеся знают:

- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебно-тематический план кружка «Настольный теннис» (первый год обучения).

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	4		4	
2. Общая физическая подготовка.	2	35	37	
3. Специальная физическая подготовка.	4	25	29	соревнования по теннису
4. Техника игры.	3	25	28	
5. Тактика игры.	4	35	39	
6. Участие в соревнованиях.		30	30	соревнования по теннису
7. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов		4	4	соревнования по теннису
<b>Итого :</b>	<b>17</b>	<b>154</b>	<b>171</b>	

### Учебно-тематический план кружка «Настольный теннис» (второй год обучения)

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	4		4	
2. Общая физическая подготовка.	2	35	37	
3. Специальная физическая подготовка.	4	25	29	соревнования по теннису
4. Техника игры.	3	25	28	
5. Тактика игры.	4	35	39	
6. Участие в		30	30	соревнования по

соревнованиях.				теннису
7.Подведение итогов за 2-ой год обучения. Сдача нормативов		<b>4</b>	<b>4</b>	соревнования по теннису
<b>Итого :</b>	<b>17</b>	<b>154</b>	<b>171</b>	

**Учебно-тематический план кружка «Настольный теннис»  
(третий год обучения)**

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	<b>4</b>		<b>4</b>	
2. Общая физическая подготовка.	<b>2</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	
3.Специальная физическая подготовка.	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	соревнования по теннису
4.Техника игры.	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	
5. Тактика игры.	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	
6. Участие в соревнованиях.		<b>30</b>	<b>30</b>	соревнования по теннису
7.Подведение итогов за 3-ий год обучения. Сдача нормативов		<b>4</b>	<b>4</b>	соревнования по теннису
<b>Итого :</b>	<b>17</b>	<b>154</b>	<b>171</b>	

**Календарный учебный график**

**Первый год обучения**

Количество часов по месяцам									Всего
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
									171

## Второй год обучения

Количество часов по месяцам									Всего
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
									171

## Третий год обучения.

Количество часов по месяцам									Всего
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
									171

### Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини-соревнования. Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### Методические материалы

#### Способы и формы предъявления результатов

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

#### Методы обучения

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально- групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по стрельбе является основным.

Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Словесный** (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

**Игры** (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

**Наглядный** (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

**Психологический и социологический** (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

### **Формы обучения**

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

### **Организационные формы обучения**

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.** Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные

ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно- тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Результативность

#### **Система контроля результативности обучения.**

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

**Задача первого этапа** - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого). Первичный отбор проводится в сентябре.

**Задача второго этапа** - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

**На этап начальной подготовки** на этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап подготовки** формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Физическая подготовка** складывается из общей и специальной подготовки.



**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных

качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

**Методические рекомендации по проведению тестирования.**

**Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом  $45^\circ$  устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии  $1/3$  её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

**Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»: А В

С Д. Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

**Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

**Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной

коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным

удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

**Отжимания в упоре от стола:** исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

**Подъём из положения лёжа в положение сидя:** исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

**Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**Прыжки со скакалкой двойные:** тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

**Бег на дистанцию 60 м** проводится по легкоатлетическим правилам.

#### **Подсчет очков**

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном

зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет - 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет - 20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

**Таблица подсчета очков для оценки общей специальной физической подготовки (юноши и девушки)**

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

**Нормативы по технико-тактической подготовке.**

**Этап начальной подготовки. (ГПП-1; ГПП-2)**

Тестирование технико-тактической подготовленности.

Может проводиться как командное, так и индивидуальное тестирование.

*Командное тестирование:* каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьевкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачет, и распределяются места.

*Индивидуальное тестирование:* содержание тестирования устанавливается соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем

определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона. Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры - атакующего и защитного.

**I. Атака - атака.**

*А. Обмен атакующими ударами справа* на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбрать один вид из нижеследующих четырех):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево;
- атакующие удары по прямой справа налево;
- атакующие удары по прямой слева направо.

Требования.

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если

3. в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству

выполненных за это время ударов.

4. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку,

5. очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

6. *Б. Обмен ударами справа* из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин.

7. Конкретное содержание (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;

- атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования.

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не

засчитываются. Порядок подсчета очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

*Игра подставками слева* в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

4. Требования.

1. Подается серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочередно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются

2. Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчета очков - считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности. *Удар справа*, прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание (выбирается один из двух ниже следующих видов):

- удар из правой половины стола после приема подставкой слева;

- удар из левой половины стола после приема подставкой слева. Требования.

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.

2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому

начисляются его очки. *Д. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.*

3. Конкретное содержание:

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования.

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два Удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Устройство ограничения верхней точки траектории полета мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.

3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.

4. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяются по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

3. *Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин.*

Конкретное содержание:

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования.

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

### **3. II. Атака - защита.**

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним - те же, что и при тестировании «Атака - атака». Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Требования.

1. Игрок, выполняющий накат, подает мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей - каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков.

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

### **III. Защита - защита.**

Содержание теста и требования - те же, что и при тестировании «атака-атака».

### **Учебно-тренировочный этап 1 - 2 года (УТГ-1;УТГ-2).**

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые

сокращенно называются тест - состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований. Содержание и требования Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4 (см. ниже). Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается

один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков. В тест-соревнованиях используется стол высотой 68 см, возможно с разметкой игровых полей, или специальный стол, где неиспользуемая площадь закрыта тканью или картоном.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны предварительно пройти тест-соревнования.

### **I. Атака - атака.**

*А. Соревнования проводятся на 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой*

выбирается один из видов, играется 1 партия.

Конкретное содержание:

- соревнования в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

**Требования.**

Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.

1. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача

поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков,

а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*Б. Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).*

Конкретное содержание:

- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с левой половины;
- игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с правой половины.

**Требования.**

1. Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуются. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуются.

2. Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны,

при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их уустановки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при

счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*В. Состязания в обмене топ-спинами* по всему столу без установок (1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования.

1. Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

## **II. Атака - защита.**

*А\_ Быстрый накат с 1/2 стола* против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки

стола жеребьевкой выбирает один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- удары накатом по диагонали справа направо против срезки;

- удары накатом по диагонали слева налево против срезки;

- удары накатом по прямой справа направо против срезки;

- удары накатом по прямой слева налево против срезки.

Требования.

1. Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).

2. Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

3. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

*Б. Топ-спин с левой или правой трети стола* против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играют 2 партии).



Конкретное содержание:

- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с левой половины стола с установками;
- выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов с правой половины стола с установками.

Требования.

1. Спортсмен, играющий в лево- или правосторонней стойке 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуются.

2. Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник – в установленную поло вину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть под резкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партий игроки

меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*В. Топ-спин по всему столу* против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

### **III. Защита - защита.**

*А. Игра на 1/2 стола* (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Конкретное содержание:

- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

- Требования.

1. Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.

2. Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

*Б. Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех*

вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играют 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Конкретное содержание:

- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Требования.

1. Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением. Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.

2. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

## Иные компоненты

### Условия реализации программы

Место осуществления образовательной деятельности: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа №31.

Занятия проводятся в помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: спортивное помещение, стол для настольного тенниса, тренажер (резиновый бинт), тренажер «колесо», тренажер «стенка», сетка для настольного тенниса, скакалка обычная, утяжеленная ракетка, корзины для мячей, мячи для настольного тенниса, координационная лестница.

Средства обучения и дидактические материалы и дидактические материалы: плакат «основные удары в настольном теннисе», плакат «подачи в настольном теннисе», плакат «Правила игры в настольный теннис», информационный стенд «Наши победы и достижения».

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Формы аттестации Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. *Промежуточная аттестация* проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. *Итоговая аттестация* проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. *Итоговый контроль* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Критерии оценки результативности освоения программы: Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри клуба, снижение утомляемости. Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

### Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
4. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.:

Советский спорт, 2004г.

5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва.

"Физкультура и спорт" 2000г.

6. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.

7. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.

8. Журналы "Настольный теннис" за 1999-2001г.г.

9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - 6. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,2005г.

10.Волжское книжное издательство, 1990 г.

11.Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва. "Физкультура и спорт"

2005 г.

12.Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат"

2009 г.

13.Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.

14.Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт"

1987 г.

15.Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный

теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г.

16.Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. "Физкультура и спорт"

1998 г