

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско – юношеская спортивная школа»
МР «Сунтарский улус (район)»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
ДЛЯ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Протокол № 01 педагогического совета
от « 04 » сентября 20 19 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

« 04 » сентября 20 19 г.

Возраст лиц, осваивающих программу: 12 -17 лет



Составители:

тренер – преподаватель: Николаев Г.Б.

с. Сунтар 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Воспитательная работа
4. Содержательная часть программы
5. Методическое обеспечение и условия реализации программы
6. Список литературы

I. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на всестороннее физическое развитие учащихся, способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и моральных-волевых качеств.

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями к организации и реализации дополнительных общеобразовательных программ. По сроку реализации - 5 лет обучения и направлена на овладение учащимися переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов.

Программа рассчитана для детей в возрасте: с 12-17 лет для учебно – тренировочных групп на 5 лет обучения. На учебно – тренировочные группы 1 года обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься спортом, с заявлением от родителей (законных представителей), с медицинской справкой от врача-педиатра по месту жительства, согласие родителей на обработку персональных данных.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

II. Цель и задачи программы

Цель программы: Совершенствование общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Изучение новых и отработка изученных элементов настольного тенниса. Разработка индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена. Обучение тактическим действиям. Приобщение к соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- Отобрать перспективных детей для углубленной тренировки основ техники и тактики настольного тенниса.
- Укрепить здоровье воспитанников, приобщить их к здоровому образу жизни.
- Развить специфические для настольного тенниса качества (быстрота, реакция, координация, игровая выносливость).
- Обучить технике элементов настольного тенниса, разнообразным способам подачи и их приема.
- Обучить основам судейства в настольном теннисе в качестве ведущего и старшего судьи.

Воспитательная работа

Задачи воспитательной работы: -воспитание волевых качеств –активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели; -воспитание спортивного трудолюбия –выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач; -интеллектуальное воспитание –овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом; -воспитание чувства ответственности за порученное дело; -воспитание бережного отношения к собственности ДЮСШ. Основными формами воспитательной работы являются:

Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе.
Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.

Создание традиционных ритуалов секции (награждение победителей, премирование особо отличившихся, и т.д.).

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

Личный пример тренера –преподавателя;

Педагогическое мастерство; Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;

Создание педагогических и спортивных традиций коллектива

III. Годовой учебный план в учебно-тренировочных группах

На протяжении периода обучения воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Планирование годичного цикла тренировки занимающихся настольным теннисом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Учебный план рассчитан на 39 недель для учебно-тренировочной группы (УТГ) занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Содержания занятий	Этапы учебно- тренировочной группы				
	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения	Пятый год обучения
Теоретические занятия	8	10	15	15	15
Общая физическая подготовка	70	80	110	110	110
Специальная подготовка	45	55	100	100	125
Техническая подготовка	60	70	90	100	110
Тактическая подготовка	60	70	90	100	110
Игровая подготовка	47	72	71	100	100
Интегральная подготовка	45	46	20	39	52
Инструкторская и судейская подготовка	40	40	25	30	40
Контрольные испытания	30	35	35	40	50
Соревновательная практика	55	60	60	60	60
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
ИТОГО:	468	546	624	702	780

IV. Содержательная часть программы

1. Учебно-тренировочная группа (УТГ) 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 1.1 Инструктажи по безопасности;
- 1.2 Техника элементов настольного тенниса;
- 1.3 Индивидуальный стиль игрока;
- 1.4 Контроль и самоконтроль;
- 1.5 История развития настольного тенниса;
- 1.6 ФНТР, ФНТ РС(Я);
- 1.7 Разновидности вращения мяча;
- 1.8 Разновидности инвентаря;
- 1.9 Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

1.10 Техника передвижения в парных играх.

2. УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 2.1. Инструктажи по безопасности;
- 2.2. Техника элементов настольного тенниса;
- 2.3. Техника сложных подач с высоким подбросом и их приема;
- 2.4. Укороченный удар, техника «выхода» с укоротки;
- 2.5. Техника перекрутки топ-спина (из средней зоны, со стола);
- 2.6. Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- 2.7. Значение ведения спортивных дневников;
- 2.8. Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
- 2.9. Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольном теннисе;
- 2.10. Тактика ведения парной игры.

3. УТГ 3 года обучения

- 3.1. Инструктажи по безопасности;
- 3.2. Техника элементов настольного тенниса;
- 3.3. Техника сложных подач с различными видами вращений и техника их приема;
- 3.4. Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;
- 3.5. Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;
- 3.6. Совершенствование индивидуальных стилей;
- 3.7. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.
- 3.8. Особенности игры против игроков со сложным инвентарем;
- 3.9. Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля.

4. УТГ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 4.1. Инструктажи по безопасности;
- 4.2. Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- 4.3. Техника сложных подач со сменой длины и направлений;
- 4.4. Техника работы с БКМ;
- 4.5. Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- 4.6. О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- 4.7. Контратака;
- 4.8. Особенности и значение промежуточной игры;
- 4.9. Способы распознавания подач с различными видами вращений;
- 4.10. Анализ выступлений на соревнованиях.

5. УТГ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- 5.1. Инструктажи по безопасности;
- 5.2. Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- 5.3. Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- 5.4. Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- 5.5. Различия по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
- 5.6. Особенности и значение промежуточной игры;
- 5.7. Особенности игры против спортсменов – левшей;
- 5.8. Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;

5.9. Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;

5.10. Укорот, срезка, скидка.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП):**

- На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

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

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

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
- БКМ (работа с большим количеством мячей).
- Отработка техники элементов «на колесе».
- Работа с роботом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

ДЛЯ УТГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.

ДЛЯ УТГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- Работа с БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.)
 - Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки»)
 - Контратакующие удары.

ДЛЯ УТГ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Освоение техники нависного топ-спина, отличие от наката и скоростного топ-спина;
 - Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
 - Прием длинных подач с различными вращениями атакующими способами.
- Захват инициативы при подаче соперника;
 - Освоение техники подачи с высоким подбросом и ее приема;
 - Использование выпадов и скрестного передвижения;
 - Отработка контратакующих действий.

ДЛЯ УТГ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
 - Отработка приема коротких подач с нижним вращением активным способом;
 - Совершенствование техники завершающего удара;
- Отработка атакующих действий при своей подаче;
- Контратака;
 - Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки»)

ДЛЯ УТГ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши балансов и концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА:

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

- Игры на счет по заданиям (применение определенного вида подач, подача в определенную зону, игра с форой и т.п.);
- Игра из одного угла в свободном направлении (один спортсмен работает над передвижением, второй - разбрасывает);
- Розыгрыш «концовок» и «баланса» (с различного счета, например – 8:8, 10:10, 9:9 и т.п.);
- Игра по всему столу одной стороной ракетки (только справа или только слева);
- «Стол лидера»;
- Тренировочные игры на счет (командные, парные, индивидуальные и т.п.);
- Турниры внутри групп.

V. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с опорой на современные методики обучения по настольному теннису, специальным приемам настольного тенниса (П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин).

Основные методы работы с учащимися делится на три группы: практические, словесные, наглядные.

Выбор метода учитывается возрастом подготовленностью воспитанников, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, подготовленности самого тренера.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесный метод позволяет педагогу направлять поведение воспитанника, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. Также этот метод играет важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих воспитанников.

В организации занятий выделяются следующие этапы работы:

- **Организационный** (создание оптимального климата взаимоотношений, при котором все с интересом и быстро включаются в работу, это создание атмосферы дружелюбия, вежливости и корректности, проверка готовности к занятию)
- **Подготовительный** (сообщение темы и цели учебного занятия, подготовка к игре, комплексы ОРУ и специальные упражнения)
- **Основной этап: а)** изложение нового материала в интересной и доступной форме, сопровождается вопросами воспитанников и наглядных пособий. **б)** игра, соревнование, нормативы.

- **Контрольный этап** – выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекции.
- **Итоговый этап** – обсуждение и коллективное подведение итогов, достижение цели и занятия, оценивание и самооценивание результативности работы каждого обучения.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям настольным теннисом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Нормативы по технической подготовленности

таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)

Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз)

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
7.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
9.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
10.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
12.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.:ФиС, 2005 .
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007 .
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС, 2001.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.:ФиС, 2000 .
5. Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н. Настольный теннис Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., ГЦОЛИФК, 2000.

6. В. Барчукова, В.М.БОГУШАС, О.В.МАТЫЦИН. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2006.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.:ФиС, 2000.
8. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва. 2010.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2001.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне – Волжское кн. из-во, 2000.
11. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
12. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2005.
13. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры №2 2001.
14. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008

Приложение 1

Зачетный лист выполнения испытаний по фактической подготовке

Ф.И.О _____

Вид испытаний	Бег на 30 м с высокого старта	Прыжок в длину с места см	Прыжок с места вверх см	Прыжок боком толчком двумя ногами через скамейку	Прыжки со скакалкой
---------------	-------------------------------	---------------------------	-------------------------	--	---------------------

Результат					
Дата					

ПДО _____ (Ф.П.О)

Зачетный лист выполнения испытаний по технической подготовке

Вид испытаний	Накат справа по диагонали	Накат слева по диагонали	Накат справа и слева поочередно	Накат справа и слева в один угол	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением	Подача справа и слева с обратным вращением	Подача справа и слева с боковым вращением
Результат								
Дата								

Вид испытаний	Подача справа и слева с обманным движением руки	Топ-спин справа по подставке справа	Топ-спин слева по подрезке справа	Топ-спин слева по подставке	Топ-спин слева по подрезке слева
Результат					
Дата					

ПДО _____ (Ф.П.О)