


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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Протокол № 4 педагогического совета  
от «04» сентября 20 19 г.

Утверждаю:   
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
«04» сентября 20 19 г.

Возраст лиц, осваивающих программу: 7 - 11 лет



Составители:

Тренеры – преподаватели Николаев Г.Б., Николаев М.В.

с. Сунтар 2019 г.

## **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 – 3 года обучения, направлена на овладение учащимися основ настольного тенниса.

*Программа рассчитана для детей в возрасте:* с 7 до 11 лет для групп начальной подготовки на 3 года обучения. На группы начальной подготовки 1 года обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 7 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:** формирование и развитие у учащихся технических умений игры в настольный теннис и ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

### **Воспитательные:**

- сформировать ценностное отношение к ЗОЖ;
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать в учащихся коллективизм, сохраняя их индивидуальность.

### **Обучающие:**

- развивать навыки правильного регулирования физической нагрузки;
- сформировать у учащихся технические и тактические умения игры в настольный теннис;

### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развивать двигательные способности учащихся посредством игры в теннис;
- сформировать у учащихся мотивацию к самостоятельному выполнению физических тренировок во время игрового досуга.

### III. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения:

В группе *1-го года обучения*, это возрастная группа начальной подготовки. **Общий объем аудиторной нагрузки** составляет 234 часов.

В группе *2-го года обучения*, эта возрастная группа учебно-тренировочной подготовки. **Общий объем аудиторной нагрузки** составляет 351 часов.

В группе *3-го года обучения*, эта разновозрастная группа учебно-тренировочной подготовки. **Общий объем аудиторной нагрузки** составляет 351 час.

### IV. Годовой учебный план

Учебный план рассчитан на 39 недель для групп начальной подготовки (ГНП) занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Таблица 1.

Содержания занятий	Этапы начальной подготовки		
	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
Теоретические занятия	30	40	40
Общая физическая подготовка	25	40	40
Специальная подготовка	30	45	45
Техническая подготовка	30	45	45
Тактическая подготовка	35	45	45
Игровая подготовка	25	40	40
Интегральная подготовка	20	35	35
Инструкторская и судейская подготовка	10	24	24
Контрольные испытания	12	15	15
Соревновательная практика	15	20	20
Медицинское обследование	2	2	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>234</b>	<b>351</b>	<b>351</b>

## **V. Содержательная часть программы**

### **V.I. Содержание программы 1-го года обучения**

#### **Тема 1. Введение**

*Теория:* Правила поведения на занятиях. ТБ. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

#### **Тема 2. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса**

*Теория:* Физическая культура - это одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в олимпийских играх.

#### **Тема 3. Правила игры и соревнований**

*Теория:* Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Требования и нормы физкультурного комплекса для школьников.

*Практика:* Упражнение в освоении игры в теннис, моделирование ситуации соревнования.

#### **Тема 4. Правильная хватка**

*Практика:* Правильная хватка ракетки и способы игры.

#### **Тема 5. Основы техники тактики игры**

*Теория:* Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

*Практика:* тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

#### **Тема 6. Методика обучения**

*Теория:* методы тренировки ударов сложных подач.

*Практика:* занятие с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

#### **Тема 7. Техника перемещения теннисиста**

*Теория:* дать необходимые знания при перемещении теннисиста

*Практика:* навык перемещения в игровом поле

#### **Тема 8. Спортивные игры**

*Теория:* правила спортивных игр в спортивном зале

*Практика:* спортивные игры

#### **Тема 9. Организация и проведение соревнований**

*Теория:* нормативы спортивного инвентаря, одежды. Порядок игры. Переигровка. Очко. Партия. Особенности парной игры. Командный дух в игровых видах спорта.

*Практика:* одиночные и командные игры на счет.

#### **Тема 10. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Практика:* роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в 1, 3 и 12 минут. Имитация перемещений.

#### **Тема 11. Контроль подготовленности занимающихся**

*Практика:* контроль осуществляется в соответствии нормами.

#### **Тема 12. Судейская практика**

*Теория:* правила судейства в спортивных играх.

*Практика:* с первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

#### **Тема 13. Контрольные упражнения и соревнования**

*Практика:* проводятся согласно календарному плану мероприятий.

#### **Тема 14. Игры на столе с утяжеленными повязками на руке**

*Практика:* игра на столе

**Тема 15. Тренировка ударов. Накат левой, накат правой**

*Практика:* упражнения для развития удара «накат справа» и «слева» по диагонали в один угол стола.

**Тема 16. Свободная игра на столе**

*Практика:* игры на счет.

**Тема 17. Игра подрезкой**

*Практика:* научиться правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

**Тема 18. Итоговые нормативы**

*Практика:* с элементами нормы ГТО

**Тема 19. Поход**

*Практика:* экскурсия

**Тема 20. Поведение итогов**

*Практика:* подведение итогов учебного года.

**У.П. Содержание программы 2-го года обучения**

**Тема 1. Правила поведения Т.Б на занятиях по настольному теннису**

*Теория:* введение в программу второго года обучения всего курса. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор развития настольного тенниса в России

*Практика:* тест на определение уровня подготовки

**Тема 2. Игровые виды спорта**

*Теория:* правила игр и соревнований по видам спорта. Технические и тактические приемы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека.

*Практика:* Технические и тактические приемы игры. Учебно-тренировочные игры. Мини-соревнование.

**Тема 3. Техническая подготовка**

*Теория:* на возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

*Практика:*

- многократные повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча сверху и снизу, перебрасывания мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; различные виды жонглирования мячом, подвешенном на «удочке», подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; различные виды жонглирования мячом: удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами поочередно, то же поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасыванием (отбиванием) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола ил тренировочной стенки, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

Переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловище, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки;

Свободная игра ударами на столе:

- упражнения с придачей мячу вращения удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, партнером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижения влево – вправо – вперед – назад с выполнением ударных действий;
- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

#### **Тема 4. Изучение топ-спин**

*Теория:* правила освоения техники топ-спин слева и справа

*Практика:* упражнения для освоения техники топ-спин слева и справа

#### **Тема 5. Удары на точность**

*Теория:* правила отработки ударов на точность

*Практика:* отработка ударов на точность, количества раз

#### **Тема 6. Общая физическая подготовка**

*Теория:* спорт и допинг.

*Практика:* комплекс упражнений для развития двигательных -координационных способностей.

#### **Тема 7. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* комплекс упражнений для развития специальных физических качеств.

*Практика:* бег, имитация метаний.

#### **Тема 8. Правила соревнований**

*Теория:* нормативы спортивного инвентаря, одежды. Правила игры. Порядок игры. Переигровка. Очко. Партия. Особенности парной игры. Командный дух в игровых видах спорта.

*Практика:* одиночные и командные игры на счет.

#### **Тема 9. Соревновательная деятельность**

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* соревновательная деятельность согласно календарному плану.

#### **Тема 10. Совершенствование выпадов, хваток передвижений**

*Теория:* правила приемов передвижения, выпадов, подач.

*Практика:* обладание различными приемами передвижения, выпалов, подач.

**Тема 11. Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование вращения мяча**

*Теория:* правила и техника упражнений с придачей мячу вращения.

*Практика:* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока у тренировочной стенки.

**Тема 12. Обучение подачи «Маятник»**

*Теория:* правила подачи «Маятник»

*Практика:* игра на столе с тренером.

**Тема 13. Учебная игра с элементами подачи**

*Теория:* влияние скорости на подачу

*Практика:* многократные повторения ударного движения на разных скоростях.

**Тема 14. Обучение подач «Маятник», «Веер», техника подачи «Маятник», соревнование в подгруппах**

*Теория:* техника и правила подачи «веер»

*Практика:* свободная игра ударами на столе без мяча, с мячом у стенки.

**Тема 15. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре**

*Теория:* правила ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой.

*Практика:* имитация ударов накатом, подрезкой без и с ракеткой.

**Тема 16. Обучение техники «Срезка мяча»**

*Теория:* правила техники элемента игры «срезка»

*Практика:* обучении техники. Игра с применением техники.

**Тема 17. Совершенствование техники срезки в игре**

*Теория:* правила техники элемента игры «срезка»

*Практика:* совершенствование техники

**Тема 18. Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением**

*Теория:* правила техники «срезки» слева, справа

*Практика:* совершенствование техники. Игра с применением срезок.

**Тема 19. Учебная игра с ранее изученными элементами**

*Теория:* правила судейства

*Практика:* учебная игра с судейством учащихся

**Тема 20. Соревнование в подгруппах**

*Теория:* правила соревнований по настольному теннису

*Практика:* соревнование в подгруппах согласно календарному плану

**Тема 21. Нормативы**

*Теория:* правила норм ГТО

*Практика:* нормативы с элементами норм ГТО

**Тема 22. Подведение итогов**

*Практика:* подведение итогов учебного года.

**У.Ш. Содержание программы 3-го года обучения**

**Тема 1. Правила поведения Т.Б на занятиях по настольному теннису**

*Теория:* введение в программу второго года обучения всего курса. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор развития настольного тенниса в России

*Практика:* тест на определение уровня подготовки

**Тема 2. Игровые виды спорта**

*Теория:* правила игр и соревнований по видам спорта. Технические и тактические приемы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека.

*Практика:* Технические и тактические приемы игры. Учебно-тренировочные игры. Мини-соревнование.

### **Тема 3. Техническая подготовка**

*Теория:* на возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

*Практика:* многократные повторения хватки ракетки и основной стойки игрока.

### **Тема 4. Изучение топ-спин**

*Теория:* правила освоения техники топ-спин слева и справа

*Практика:* упражнения для освоения техники топ-спин слева и справа

### **Тема 5. Удары на точность**

*Теория:* правила отработки ударов на точность

*Практика:* отработка ударов на точность, количества раз

### **Тема 6. Общая физическая подготовка**

*Теория:* спорт и допинг.

*Практика:* комплекс упражнений для развития двигательных -координационных способностей.

### **Тема 7. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* комплекс упражнений для развития специальных физических качеств.

*Практика:* бег, имитация метаний.

### **Тема 8. Правила соревнований**

*Теория:* нормативы спортивного инвентаря, одежды. Правила игры. Порядок игры. Переигровка. Очко. Партия. Особенности парной игры. Командный дух в игровых видах спорта.

*Практика:* одиночные и командные игры на счет.

### **Тема 9. Соревновательная деятельность**

*Практика:* соревновательная деятельность согласно календарному плану.

### **Тема 10. Совершенствование выпадов, хваток передвижений**

*Практика:* обладание различными приемами передвижения, выпалов, подач.

### **Тема 11. Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование вращения мяча**

*Практика:* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока у тренировочной стенки.

### **Тема 12. Обучение подачи «Маятник»**

*Практика:* игра на столе с тренером.

### **Тема 13. Учебная игра с элементами подачи**

*Практика:* многократные повторения ударного движения на разных скоростях.

### **Тема 14. Обучение подач «Маятник», «Веер», техника подачи «Маятник», соревнование в подгруппах**

*Практика:* свободная игра ударами на столе без мяча, с мячом у стенки.

### **Тема 15. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре**

*Практика:* имитация ударов накатом, подрезкой без и с ракеткой.

### **Тема 16. Обучение техники «Срезка мяча»**

*Практика:* обучении техники. Игра с применением техники.

### **Тема 17. Совершенствование техники срезки в игре**

*Практика:* совершенствование техники

### **Тема 18. Совершенствование техники «Срезки» слева, справа. Игра с применением**

*Практика:* совершенствование техники. Игра с применением срезок.

### **Тема 19. Учебная игра с ранее изученными элементами**



*Практика:* учебная игра с судейством учащихся

**Тема 20. Соревнование в подгруппах**

*Практика:* соревнование в подгруппах согласно календарному плану

**Тема 21. Нормативы**

*Практика:* нормативы с элементами норм ГТО

**Тема 22. Подведение итогов**

*Практика:* подведение итогов учебного года.

## **VI. Методическое обеспечение и условия реализации программы**

### **VI.1. Планируемые результаты освоения программы**

К концу **1 года обучения** обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

***Образовательные (предметные):***

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

***Межпредметные:***

- умение участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- оценивать свою деятельность.

***Личностные:***

- умение повышать способность организма к продолжительным физическим нагрузкам, выносливость;
- умение улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

К концу **2 года обучения** обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

***Образовательные (предметные):***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

***Межпредметные:***

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

***Личностные:***

- умение контролировать и улучшать работу сердечно-сосудистой системы,
- умение повысить выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепить крупные мышцы рук, плеч, ног.

К концу **3 года обучения** обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

***Образовательные (предметные):***

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами настольного тенниса;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации на занятиях, во время игры, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

***Межпредметные:***

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

***Личностные:***

- умение совершенствовать такие качества, как: реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях,

концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения;

- умение выработать и повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

## **VI. II. Методические материалы**

Дополнительная 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.

## **VII. Система контроля и зачетные требования**

### **VII.1. Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:**

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- базовый уровень знаний о здоровом образе жизни, основах физической культуры и спорта, самоконтроля, гигиены, режиме дня, техники безопасности;
- общая посещаемость тренировок.

Контроль над состоянием специального и физического развития учащихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала тренером-преподавателем;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, зачета по теоретической подготовке - для чего организуются промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация воспитанников проводится в соответствии с локальным актом «Положение о порядке и проведении текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации воспитанников в МБУ ДО ДЮСШ.

Итоги аттестации воспитанников оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов. Она характеризуется как *«удовлетворительно»*, *«хорошо»*, *«отлично»*.

При переводе в группы начальной подготовки воспитанники должны выполнить нормативные требования не ниже оценки *«хорошо»*.

Воспитанник считается аттестованным при условии:

- выполнения учебной программы за текущий учебный год в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов, необходимых для перевода на следующий год или на следующий этап обучения;
- зачета по теории и методике физической культуры и спорта;
- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

#### Нормативы по технической подготовленности

Таблица 2

№ 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.

Примечание. Испытания проводятся с партнером или тренером-преподавателем. В серии насчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;
- правила выполнения нормативных требований.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для группы начальной подготовки**

таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

## 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. Вартанян 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

### Список терминов

**Настольный теннис** – индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

**Соревновательная деятельность** – игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований. Система подготовки игроков в настольный теннис - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

**Стратегия** - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

**Тактика игры** - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

**Тактическая подготовка теннисистов** - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

**Техника игры** - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

**Техническая подготовка теннисистов** - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**Тренировка игроков в настольный теннис** - составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

### Принадлежности игры

**Мяч** – спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча - до 2,7г.

**Ракетка** – спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

**Основание ракетки** - основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины, В ракетке различают ручку, шейку, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти.

**Ручка ракетки** - удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

**Игровая поверхность (лопасть)** - сторона ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

**Ребро ракетки** - узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.



**Накладка** - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными - сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

**Стол** - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подачи. Боковая поверхность стола - поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

**Сетка** - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

**Счетчик** - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

**Игровая площадка** - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении - комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе - оборудованное место. При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

- для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина - 4,5 м; ·
- для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина - 5 м. Высота помещения должна быть не менее 4

## Приложение №2

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения 1-ой год обучения

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 500 м, мин	2,80	3,00	3,00	3,50
Прыжок в длину с места, см	100	90	90	80
Наклон вперед сидя, см	4	3	6	5
Подъем туловища, кол-во раз в минуту	17	13	15	11
Челночный бег 10*5м, сек	24,2	25,2	24,7	25,6

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения 2-ой год обучения

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 500 м, мин	2,50	3,70	3,70	3,20
Прыжок в длину с места, см	130	120	120	110
Наклон вперед сидя, см	6	5	8	7

Подъем туловища, кол-во раз в минуту	22	18	20	16
Челночный бег 10*5м, сек	22,8	23,7	22,5	23,4

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения 3-ой год обучения**

Упражнения	Нормативы на оценку			
	Мальчики		Девочки	
	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
Бег 500 м, мин	2,20	3,40	3,40	2,90
Прыжок в длину с места, см	150	140	140	130
Подъем туловища, кол-во раз в минуту	27	23	25	21
Мальчики - подтягивание. кол-во раз Девочки - вис.сек	4	3	10	8
Челночный бег 10*5м, сек	20,8	21,7	20,5	21,4