МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования администрации г. Хабаровска

МАОУ "СШ "Успех"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Зам директора по УВР	Директор школы
Ивашкина Т.В.	Шалюпа Е.М.	Худякова Т.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Хабаровск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа подготовки детей и юношей в отделениях настольного тенниса детско-юношеских спортивных школ разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ современной типовой учебной программы «Настольный теннис», общеразвивающей образовательной программы «Настольный теннис» МАОУ СШ «Успех».

Рабочая программа рассчитана на 312 часов.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей юношей, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы – 12-16 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Освоение обучающимися данной программы преследует следующие цели.

Цели:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям настольным теннисом;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к регулярным занятиям спортом;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- создание условий для формирования гармоничного всестороннего развития личности, приобщение к систематическим занятиям настольным теннисом, здоровому образу жизни;
- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в настольный теннис;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейших занятий настольным теннисом;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Для реализации поставленных целей необходимо решение следующих задач.

Задачи:

- освоить технику и тактику игры в настольный теннис;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- дать знания по истории возникновения и становления настольного тенниса;
- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по настольному теннису;

- начальное обучение тактическим действиям и навыкам формирования здорового образа жизни средствами настольного тенниса;

- способствовать освоению материала в пределах требований, предусмотренных программой.

Развивающие:

- содействие разностороннему развитию двигательных качеств, физической подготовки обучающихся;

- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростных, координационных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы;

- содействие развитию способности адаптации ребенка в детском коллективе;

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

Воспитательные:

- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом в целом и настольным теннисом в частности;

- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, уважительное отношение к лицам противоположного пола;

- воспитание устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, сознательного отношения к здоровому образу жизни укреплению собственного здоровья.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации, профилактика сколиоза и других заболеваний, стрессовых состояний средствами игры в настольный теннис.

- профилактика вредных привычек.

Основной показатель работы спортивной школы, отделений по настольному теннису – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- применять полученные знания в ходе занятий;
- выполнять и показывать основные физические, технические, тактические упражнения, составляющие основу настольного тенниса;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- выступать на соревнованиях соответствующего уровня;

знать:

- особенности организации и построения занятий в настольном теннисе;
- историю становления и развития отечественного и зарубежного настольного тенниса;
- знать терминологию, принятую в настольном теннисе;
- знать о системе соревнований по настольному теннису;
- иметь представления о влиянии игры на развитие и состояние органов и систем, их значение для укрепления здоровья, о требованиях здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежде и местам занятий.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов настольного тенниса, совершенствование раннее изученных, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка. Все желающие продолжить образование по результатам итогового тестирования зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-го года обучения

№	Виды подготовки	Количество часов

	Игровая	56
	Техническая	74
	Тактическая	22
	Спец. физическая	38
	Общая физическая	60
	Контрольные и календарные игры	14
	Контрольные испытания	12
	Соревнования и тренировочные нагрузки за 52 недели всего	**276**
	Теоретическая	16
	Инструкторская и судейская практика	-
	Подготовка в спортивном лагере либо по индивидуальном планам	20
	Всего часов за 52 недели	**312**

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки первого года обучения

Виды подготовки	Всего часов	Месяц											
		Январь	Февр-ль	Март	апрель	Май	июнь	июль	Август	сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Игровая	56	4	4	6	6	6	6	-	2	4	6	6	6
Техническая	74	6	8	8	6	6	8	-	4	6	6	8	8
Тактическая	22	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2
Спец. физич.	38	2	4	4	4	4	4	-	2	4	3	4	3
Общая физич.	60	4	6	6	4	4	4	-	6	8	6	6	6
Сорев-я (игры)	14	4	-	2	-	4	-	-	-	-	2	-	2
Тестирование	12	2	-	-	4	-	-	-	2	2	2	-	-
Теоретическая	16	2	2	2	-	2	2	-	-	2	1	2	1
Инструк. и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего, часов	**292**	26	26	30	26	28	26	-	18	28	28	28	28

5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теннисист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми

качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, район, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Учебный план теоретической подготовки обучающихся этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№	Темы Теоретической подготовки	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Настольный теннис в России и за рубежом	1
3.	Строение и функции организма человека	2
4.	Влияние физических упражнении на организм человека	3
5.	Виды спортивной подготовки.	2
6.	Правила игры.	2
7.	Места занятий и инвентарь.	1
8.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
9.	Организация и проведение соревнований.	2
	Итого	16

1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика настольного тенниса.

2. Настольный теннис в России и за рубежом. История настольного тенниса в России. История становления настольного тенниса в липецком регионе. Спортивные биографии лучших российских спортсменов и теннисистов липецкого региона.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

6. Виды подготовки: игровая, теоретическая, физическая, техническая**.**

7. Правила игры.

8. Места занятий и инвентарь. Оборудование и инвентарь для игры. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

9**. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры. Права и обязанности спортсменов и тренеров. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Методика судейства

Теоретические занятия должны быть непродолжительными (10-15 минут) и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать*:*
- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь*:*
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

5.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Обучающиеся должны знать*:*
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь*:*
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,
с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

5.4. Техническая подготовка

Основные технические приемы***:***

1.Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2. Способы передвижений
а) бесшажный
б) шаги
в) прыжки
г) рывки
3. Способы держания ракетки
а) вертикальная хватка - «пером»
б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»
4. Подачи
а) по способу расположения игрока
б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
а) срезка
б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
а) толчок
б) откидка
в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
а) накат
Обучающиеся должны знать*:*
- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.
Уметь*:*
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

5.5. Тактическая подготовка

Техника нападения**.**
Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.
Игра в нападении. Накат слева, справа.
Техника защиты**.**
Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
Обучающиеся должны знать*:*
-Основные приёмы тактических действий в нападении
и при противодействии в защите

Уметь*:*
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

5.6. Игровая подготовка

Подвижные игры:
- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1
Обучающие должны знать*:*
- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса
Уметь*:*
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения обучающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 10-15 мин.

Основной формой практических занятий является у ч е б н о - тренировочное занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В учебной работе используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода.

Например, демонстрация (показ) удара с поворотом – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации.

При обучении способам выполнения удара ногой. Этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа удара должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше демонстрировать способ удара в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать удар в замедленном виде.

Метод слова.

При обучении технике ударов широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме ударов, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи обучающемуся в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности занятий футболом, тренер-преподаватель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе ведения занятия. Речь тренера-преподавателя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в футболе терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях футболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Нормативы по физической подготовке новых теннисистов

№	Тесты	Возрастная группа									
		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-15 лет		16-18 лет	
		Рез-т	очки	Рез-т	очки	Рез-т	очки	Рез-т	очки	Рез-т	очки
1	Дальность отскока мяча от пола, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2	Бег по «восьмерке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	33-50	20,8-16,2	51-75	16-11,2	76-100
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-32	20,1-18,2	33-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4	Перенос мячей, с	54-45	1-11	44,5-35	12-32	34,8-31	33-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-32	45,5-55	33-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6	Подъём в сед из положения лежа. раз/мин	15-20	1-11	21-27	12-32	28-34	33-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7	Прыжки со скакалкой	65-75	1--11	76-94	12-32	95-	33-50	115-	51-75	128-	76-

	одинарные за 45 с.					114		127		140	100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-32	55-74	33-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9	Прыжок в длину с место, см	103-113	1-11	114-152	12-32	153-190	33-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10	Бег 60 м, с	13,8-12.0	1-11	11.9-10.9	12-32	10,9-10,14	33-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

ТЕСТИРОВАНИЕ.

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

2. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2м, от В до Д-3м , от Д до С 2ми от С до А-2м. Начиная упражнения, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться 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.

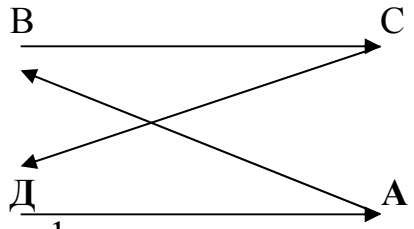

Рис. 1

3. 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 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3м. По краям коридора устанавливается по одной 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 5см. 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 скользящими или иным удобным шагом двигаться в противоположенную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается и обратно возвращается за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзину один мяч.

5. Отжимание 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°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту. 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.

6. Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. 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. Упражнения выполняется в течении 1 минуты. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

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

8. 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 1подскоке). Упражнения выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет пойдет лучший результат.

9. 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 точкой проекции любой части тела на поверхности.

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

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

Возраст	Уровень подготовленности, суммы 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
13-15 лет	640	562	525	450	375
16-18 лет	850	800	760	600	500

Тестирование технической подготовленности
Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Хор.

		80-65	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 накатом 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	Сочетание наката справа и слева в правый	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левые углы стала	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее От 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее От 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:
- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь:
    - столы для настольного тенниса;
    - шарики теннисные;
    - ракетки;
    - мячи набивные;
    - спортивная форма;
    - скамейки гимнастические;
    - стенка гимнастическая;
    - обручи;
    - скакалки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1982.

2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФиС, 1999.

3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС,1979.

4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. : ФиС, 2000.

5. Балайшите, Л. От семи до… (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М. : ФиС, 1984.

6. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1984.

7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.

8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.

9. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.

10. Барчукова, Г. В Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : РГАФК, 1997.

11. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

12. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.

13. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19-24 с.

14. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.

15. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

16. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.

17. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2001.

18. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О. В. Матыцин. – М. : РГАФК, 1995.

19. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.

20. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.

21. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.

22. Правила настольного тенниса. – М., 2002.

23. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.

24. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.