

**Администрация Баганского района Новосибирской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Баганская средняя общеобразовательная школа № 1**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
«_19_» марта_2024 г.
Протокол №_3_

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №_59/1-од
от «19» марта 2024г.
Директор МБОУ Баганской СОШ № 1
Д.А. Черников



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Устьяхин Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

с. Баган, 2024 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОУ по ВР

Шаф-Шарта Н.Д. Подпись ФИО «18» сентябрь 2024 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей. Данная программа актуальна и полезна, способствует физическому, эмоциональному, социальному и интеллектуальному развитию детей данного возраста. Это особенно важно в период активного роста и развития ребенка. Программа также учитывает специфику дополнительного образования, охватывая значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Отличительные особенности, новизна. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Решить эту проблему может данная программа, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Настольным теннисом могут заниматься дети без учета уровня физического развития, она охватывает многие стороны физического воспитания обучающихся, тем самым способствуя их оздоровлению.

Настольный теннис расслабляет, развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, занятия настольным теннисом дают выход для природной детской активности, поэтому особенно полезны неусидчивым и гиперактивным детям.

В процессе ознакомления с настольным теннисом широко используются рассказы, показы. На практических занятиях обучающиеся играют в режиме онлайн, что еще больше повышает их интерес к игре.

В процессе реализации программы используются следующие методы и приемы:

1. Групповые занятия (разделение обучающихся на группы в зависимости от их уровня подготовки).
2. Индивидуальные занятия (освоение новых техник и улучшение имеющихся навыков).
3. Видеоанализ (использование видеоматериала позволяет анализировать свои игры, выявлять ошибки и улучшать свои навыки).

Адресат программы – обучающиеся (мальчики и девочки) в возрасте от 7 до 10 лет.

Младший школьный возраст характеризуется тем, что дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к воспитанникам. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в программе используются доступные средства с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

Объем программы – 144 часа.

Срок обучения – с 01.09.2024 г. по 31.05.2025 г.

Срок освоения – 1 год.

Язык программы – русский.

Уровень реализации программы – базовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – постоянный состав группы – 20 человек. В объединение принимаются обучающиеся имеющие медицинскую справку.

Форма реализации – традиционная.

Организационные формы обучения. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием, с использованием групповой формы организации образовательного процесса, по заявлению родителя (законного представителя).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 4 ч. Продолжительность занятия – 45 минут с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и формирование у обучающихся навыков игры в настольный теннис.

Задачи:

Личностные:

- формировать общественно активную личность ребенка;
- воспитать устойчивый интерес и потребности в систематических занятиях спортом;
- развить лидерские качества, уверенность в себе, самодисциплину.

Метапредметные:

- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- формировать умение рационально распределять своё время.

Предметные:

- развить навыки применения технических и тактических приемов игры в настольный теннис;
- усовершенствовать знания по специальной, физической и тактической подготовке;
- развить двигательные способности (улучшить координацию, скорость, точность ударов).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка.	26	2	24	Входной контроль. Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Тест.
3	Специальная физическая подготовка.	26	2	24	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Тест. Текущий контроль.
4	Техническая подготовка.	38	10	28	Наблюдение. Тест. Текущий контроль.
5	Тактическая подготовка.	36	8	28	Наблюдение. Тест. Текущий контроль.
6	Соревнования.	12	-	12	Наблюдение. Анализ.
7	Итоговое занятие	4	-	4	Тест. Итоговый контроль.
	Всего:	144	24	120	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Основы анатомии и физиологии человека. Методы развития силы, выносливости, скорости

Практика. Освоение навыков физической подготовки. Упражнения для закачки стоп, укрепления связок, развития мышц спины и живота, гибкости, повышения общей выносливости. Подвижные игры (футбол, баскетбол, вышибалы). Выполнение упражнений по акробатике и гимнастике (кувырок, колесо, мостик). Упражнения теннисиста - техника бега с ракеткой, технику старта из движения, челночный бег, работу на верёвочной лесенке, упражнения, имитирующие мелкошажные перемещения теннисиста, упражнения с набивным мячом бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте. Упражнения на быстроту перемещения (всевозможные рывки, «конверты», "вееры", "восьмёрки", челноки. Упражнения со жгутами (обще и специально укрепляющие верхний плечевой пояс). Упражнения для повышения силы (хвата, кистей рук, передней поверхности бёдер, мышц спины и живота). Прыжковые упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Развитие быстроты и координации движений. Улучшение гибкости и подвижности суставов. Развитие силы и выносливости. Обучение технике игры в настольный теннис. Психологическая подготовка.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Прямолинейный бег. Семенящий бег. Передвижение приставными и скрестными шагами. Челночный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег с ускорением во всех направлениях. Бег с высоким подниманием колена. Бег с забрасыванием голени назад. Бег с быстрым изменением направления. Бег с преодолением сопротивления или с утяжелителями. Упражнения для развития игровой ловкости. «Баскетбол». Бросок мяча вверх с хлопками. Переброс мяча через голову. Бросок и ловля с отскока. Бросок и ловля без отскока. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения со скакалками.

Спортивная ходьба. Систематические повторные пробежки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика. Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Теория. Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры. Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева.

Практика. Выполнение тактических приемов (перемещения, поддачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Выполнение упражнений: подбор мяча, баланс при подаче. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Выполнение упражнений: подбор мяча, баланс при подаче. Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах. Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ. Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева. Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах. Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа. Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах. Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах. Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Выполнение перемещений

и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах. Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ. Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.

Раздел 6. Соревнования

Практика. Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) во время игры. Применение тактических вариантов во время игры.

Раздел 7. Итоговое занятие

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- будет сформирована общественно активная личность ребенка;
- будет воспитан устойчивый интерес и потребности в систематических занятиях спортом;
- будут развиты лидерские качества, уверенность в себе, самодисциплина.

Метапредметные:

- будут уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- будет сформировано умение рационально распределять своё время.

Предметные:

- развиты навыки применения технических и тактических приемов игры в настольный теннис;
- усовершенствовали знания по специальной, физической и тактической подготовке;
- развили двигательные способности (улучшили координацию, скорость, точность ударов).

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Для успешной реализации программы составлен календарный учебный график (Приложение № 1).

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	36 недель
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
Входной контроль	10.09-20.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам
Промежуточный контроль	20.12.-26.12.2024
Итоговая контроль	28.05.2025
Продолжительность учебных занятий	45 мин.

2.2. Условия реализации программы

Характеристика помещения. Помещение для занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим нормативам и правилам СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Кабинет светлый и располагает возможностью работать группой за общим столом. Оформление кабинета: имеются в наличии инструкции по технике безопасности и правилам поведения, а также рекомендации по соблюдению правильной осанки, комплексы упражнений для снятия напряжения.

Перечень оборудования, инструментов и материалов.

- Теннисный стол – 3 шт.
- Сетка для теннисного стола – 3 шт.
- Скакалки – 5 шт.
- Учебно-практическое оборудование (тренажеры).

- Теннисный стол с сеткой – 1 шт.
- Ракетка для настольного тенниса – 12 шт.
- Мяч для настольного тенниса – 150 шт.

Информационное обеспечение:

1. <https://ttw.ru/> (Мир настольного тенниса);
2. <http://www.rustt.ru/> (Российский портал о настольном теннисе).

Кадровые условия: программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

2.3. Формы аттестации

При реализации программы проводится входной, текущий и итоговый контроль.

В качестве контрольных мероприятий используются следующие формы контроля:

- Беседа.
- Тест.
- Анализ.
- Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП.
- Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных:

контроль предметных результатов проводится по итогу изучения каждого раздела и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы (года обучения). Контроль результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку;

контроль личностных и метапредметных результатов освоения программы проводится в период изучения разделов программы, включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся, исследование удовлетворенности обучающихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности обучающегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и обучающегося.

В начале и по завершении учебного года проводится контроль физической подготовленности, результаты которого заносятся в диагностическую карту физической подготовленности обучающегося (Приложение № 5).

В течение учебного года проводятся соревнования по настольному теннису как внутри объединения, так и внутри образовательного учреждения, тесты (Приложение № 6) На итоговом занятии проводится сдача контрольных нормативов (Приложение 13)

2.4. Оценочные материалы

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания:

- Информационная карта освоения обучающимися программы (Приложение № 2).
- Диагностическая карта результативности воспитательного компонента (Приложение № 3).
- Диагностическая карта результативности образовательного процесса (Приложение № 4).

Система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по настольному теннису. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

2.5. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- В начале освоения каждого нового приема игры, обучающиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
- Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый

обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;

- Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
- Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

Формы организации учебного занятия: беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

Педагогические технологии являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:

- технология поддержки ребенка (поддержка индивидуального развития, творческого характера обучающегося);
- технологии сотрудничества с коллективом (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);
- здоровье-сберегающие технологии (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- информационно-коммуникативные технологии (это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);
- игровые технологии (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики обучающихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- технологии проблемного обучения (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- интегрированный (обучающиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь).

Алгоритм учебного занятия:

- Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.
- Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ учебных пособий, видео, фото.
- Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
- Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия.

Дидактические материалы.

- Тестирование по технико-тактической подготовленности в настольном теннисе (Приложение № 7).
- Тест по игре «Настольный теннис» (Приложение № 6).
- Упражнения для развития скорости движений (Приложение № 8).
- Комплекс специальных упражнений на развитие координации (Приложение № 9).

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель – формирование личностного развития обучающихся и их позитивной социализации на основе базовых ценностей общества.

Задачи:

- развивать положительное отношение обучающегося к себе и другим людям;
- сформировать коммуникативную и социальную компетентности;
- содействовать становлению у обучающихся ценностей здорового образа жизни.

Направления воспитания:

1. Формирование коммуникативной культуры и раннего профессионального самоопределения.
2. Духовно-нравственное воспитание.
3. Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1	Физкультурно-оздоровительное	Разработка и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий	Сентябрь	Устьяхин В.В.
2	Физкультурно-оздоровительное	Турнир по настольному теннису	Октябрь	Устьяхин В.В.
3	Физкультурно-оздоровительное	Участие в различных районных соревнованиях	В течение года	Устьяхин В.В.
4	Физкультурно-оздоровительное	Турнир по настольному теннису	Ноябрь	Устьяхин В.В.
5	Физкультурно-оздоровительное	Участие в фотоконкурсе «Я за ЗОЖ»	Декабрь	Устьяхин В.В.
6	Физкультурно-оздоровительное	Турнир по настольному теннису	Январь	Устьяхин В.В.
7	Физкультурно-оздоровительное	Спортивные соревнования для мальчиков	Февраль	Устьяхин В.В.
8	Физкультурно-оздоровительное	Спортивные соревнования для девочек	Март	Устьяхин В.В.
9	Физкультурно-оздоровительное	День открытых дверей в начальной школе	Апрель	Устьяхин В.В.
10	Физкультурно-оздоровительное	Финальный турнир по настольному теннису	Май	Устьяхин В.В.

Планируемые результаты

- будет развито положительное отношение обучающегося к себе и другим людям;
- будут сформированы коммуникативная и социальная компетентности;
- обучающиеся будут иметь представление о ценности здорового образа жизни.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
10. Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог

дополнительного образования детей и взрослых»;

13. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

14. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

15. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

16. Устав МБОУ Баганской СОШ № 1.

Литературы для педагога:

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – М.: Просвещение, 2005. – 217 с.

2. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

3. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Школа игры / Г.С. Захаров. – Из-во: «Талка», 2001. – 211 с.

4. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / В.В. Команов. – М.: «Советский Спорт», 2014. – 352 с.

Литературы для обучающихся:

1. Барчукова, Г.В. Легенды настольного тенниса. Федерация настольного тенниса России / Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. – М.: УП-Принт, 2010. – 256 с.

2. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В.Г. Гришин. – М.:, 2005. – 255 с.

3. Фримерман, Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Э.Я. Фримерман. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Кол-во часов		Формы контроля	Организация деятельности
	план	факт		теория	практика		
Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)							
1 (1)	02.09		Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления	2		Беседа.	В спортивном зале
Раздел 2. Общая физическая подготовка (26 ч.)							
2 (1)	04.09		Освоение навыков физической подготовки. Упражнения для закачки стоп, укрепления связок, развития мышц спины и живота, гибкости, повышения общей выносливости.	2		Входной контроль. Наблюдение за выполнением определенных упражнений и действий по ОФП	В спортивном зале
3 (2)	09.09		Освоение навыков физической подготовки. Упражнения для закачки стоп, укрепления связок, развития мышц спины и живота, гибкости, повышения общей выносливости.		2	Наблюдение за выполнением определенных упражнений.	В спортивном зале

4 (3)	11.09		Освоение навыков физической подготовки. Упражнения для закачки стоп, укрепления связок, развития мышц спины и живота, гибкости, повышения общей выносливости.		2	Наблюдение за выполнением определенных упражнений и действий	В спортивном зале
5 (4)	16.09		Подвижные игры: футбол.		2	Наблюдение за выполнением специальных упражнений	В спортивном зале
6 (5)	21.09		Подвижные игры: баскетбол.		2	Наблюдение за выполнением специальных упражнений	В спортивном зале
7 (6)	23.09		Подвижные игры: вышибалы.		2	Тест Наблюдение за выполнением упражнений.	В спортивном зале
8 (7)	28.09		Выполнение упражнений по акробатике и гимнастике (кувырок, колесо, мостик).		2	Наблюдение за выполнением упражнений на количество.	В спортивном зале
9 (8)	30.09		Упражнения теннисиста - техника бега с ракеткой, технику старта из движения, челночный бег, работу на верёвочной лесенке, упражнения, имитирующие мелкошажные перемещения теннисиста.		2	Наблюдение за выполнением упражнений.	В спортивном зале
10 (9)	02.10		Упражнения с набивным мячом, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте.		2	Наблюдение за выполнением упражнений.	

11 (10)	07.10		Упражнения с набивным мячом, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте.		2	Наблюдение за выполнением упражнений.	В спортивном зале
12 (11)	09.10		Упражнения на быстроту перемещения (всевозможные рывки, «конверты», "вееры", "восьмёрки", челноки.		2	Наблюдение за выполнением упражнений.	В спортивном зале
13 (12)	14.10		Упражнения со жгутами (общие и специально укрепляющие верхний плечевой пояс).		2	Наблюдение за выполнением упражнений.	
14 (13)	16.10		Упражнения для повышения силы (хвата, кистей рук, передней поверхности бёдер, мышц спины и живота) Прыжковые упражнения.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола на количество. Тест.	В спортивном зале
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (26 ч.)							
15 (1)	21.10		Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Прямолинейный бег. Семенящий бег. Передвижение приставными и скрестными шагами.	2		Наблюдение за выполнением движений и упражнений у стола.	В спортивном зале
16 (2)	23.10		Челночный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег с ускорением во всех направлениях. Бег с высоким подниманием колена.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола.	В спортивном зале
17 (3)	28.10		Бег с забрасыванием голени назад. Бег с быстрым изменением направления.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола.	В спортивном зале

18 (4)	30.10		Бег с преодолением сопротивления или с утяжелителями. Бросок мяча вверх с хлопками.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола.	В спортивном зале
19 (5)	06.11		Упражнения для развития игровой ловкости. «Баскетбол». Бросок мяча вверх с хлопками. Переброс мяча через голову.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола.	В спортивном зале
20 (6)	11.11		Бросок и ловля с отскока. Бросок и ловля без отскока.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола.	В спортивном зале
21 (7)	13.11		Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения со скакалками. Спортивная ходьба.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола.	В спортивном зале
22 (8)	18.11		Систематические повторные пробежки.		2	Наблюдение за выполнением упражнений у стола на количество.	В спортивном зале
23 (9)	20.11		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения со скакалками. Спортивная ходьба.		2	Наблюдение за выполнением упражнений и движений.	В спортивном зале
24 (10)	25.11		Упражнения со скакалками. Спортивная ходьба.		2	Наблюдение за выполнением движений и упражнений у стола.	В спортивном зале

25 (11)	27.11		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		2	Наблюдение за выполнением движений и упражнений у стола.	В спортивном зале
26 (12)			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		2	Наблюдение за выполнением движений и упражнений.	В спортивном зале
27 (13)	02.12		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		2	Наблюдение за выполнением движений у стола, упражнений на столе. Тест. Текущий контроль.	В спортивном зале
Раздел 4. Техническая подготовка (38 ч.)							
28 (1)	04.12		Понятие о спортивной технике.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
29 (2)	09.12		Стойка теннисиста.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
30 (3)	11.12		Хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища.		2	Наблюдение.	В спортивном зале

31 (4)	16.12		Откидка, накат, подрезка, подача.	2		Наблюдение.	В спортивном зале
32 (5)	18.12		Перемещения возле стола по настольному теннису.	2		Наблюдение.	В спортивном зале
33 (6)	23.12		Овладение техникой игры.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
34 (7)	25.12		Хватка ракетки.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
35 (8)	08.01		Жонглирование мячом.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
36 (9)	13.01		Овладение техникой с работой ног.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
37 (10)	15.01		Овладение техникой ударов по мячу на столе.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
38 (11)	20.01		Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
39 (12)	22.01		Набивание мяча тыльной стороной ракетки.		2	Наблюдение.	В спортивном зале

40 (13)	27.01		Имитация движений. Поддачи. Удары.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
41 (14)	29.01		Имитация движений. Поддачи. Удары.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
42 (15)	03.02		Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
43 (16)	05.02		Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
44 (17)	10.02		Короткий накат. Длинный накат.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
45 (18)	12.02		Короткий накат. Длинный накат.		2	Наблюдение	В спортивном зале
46 (19)	17.02		Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой.		2	Наблюдение. Тест. Текущий контроль.	В спортивном зале
Раздел 5. Тактическая подготовка (36 ч.)							
47 (1)	19.02		Основные принципы и правила игры.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
48 (2)	26.02		Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка.		2	Наблюдение.	В спортивном зале

49 (3)	05.03		Тактика одиночной игры.	2		Наблюдение	В спортивном зале
50 (4)	12.03		Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева.	2		Наблюдение.	В спортивном зале
51 (5)	17.03		Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
52 (6)	19.03		Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
53 (7)	24.03		Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах		2	Наблюдение.	В спортивном зале
54 (8)	26.03		Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.		2	Текущий контроль. Наблюдение.	В спортивном зале
55 (9)	31.03		Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
56 (10)	02.04		Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.		2	Наблюдение.	В спортивном зале

57 (11)	07.04		Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
58 (12)	09.04		Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
59 (13)	14.04		Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
60 (14)	16.04		Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
61 (15)	21.04		Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
62 (16)	23.04		Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
63 (17)	28.04		Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
64 (18)	30.04		Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.		2	Наблюдение. Тест. Текущий контроль.	В спортивном зале

Раздел 6. Соревнования (12 ч.)

65 (1)	05.05		Соревнования.		2	Наблюдение. Анализ	В спортивном зале
66 (2)	07.05		Соревнования.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
67 (3)	12.05		Соревнования.		2	Наблюдение. Анализ	В спортивном зале
68 (4)	14.05		Соревнования.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
69 (5)	19.05		Соревнования.		2	Наблюдение.	В спортивном зале
70 (6)	21.05		Соревнования.		2	Наблюдение. Анализ	В спортивном зале
Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.)							
71 (1)	26.05		Сдача контрольных нормативов.		2	Итоговый контроль	В спортивном зале
72 (2)	28.05		Итоговое занятие.		2	Тест.	В спортивном зале
	Итого				144		

Информационная карта освоения обучающимися образовательной программы

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

№ п/ п	Фамилия, имя	Параметры результативности освоения программы										Результат за год
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Физические качества	Социальнозначимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Физические качества	Социальнозначимая деятельность	Общая сумма баллов	
1												
2												

3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

- 1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне
- 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне
- 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Вывод:

Приложение № 3

Диагностическая карта результативности воспитательного компонента

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

№ п/п	ФИ обучающегося	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность на занятиях	Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность на занятиях	Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность на занятиях
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Отметка + или –

Вывод: _____

Приложение № 4

Диагностическая карта результативности образовательного компонента

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

Группа:

№ п/п	ФИ обучающегося	Начало учебного года				Середину учебного года				Конец учебного года				Участие в соревнованиях
		са мо ст оя те ль но ст ь	сл о ж но ст	от ве тс т ве нн ос ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст ь	сл о ж но ст	от ве тс т ве нн ос ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст ь	сл о ж но ст	от ве тс т ве нн ос ть	уч ес тв о	
1														

2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														

Отметка + или –

Вывод:

Приложение № 5

Диагностическая карта физической подготовленности

Группа: _____

Дата проведения: ___ 09. 20 ___ г. - ___ 10. 20 ___ г.

___ 04. 20 ___ г. - ___ 05. 20 ___ г.

Диагностику провел: _____

(Ф.И.О., должность)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)		Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)		Выполнение короткого наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)		Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)		Имитация подачи ладонной стороной ракетки		Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10попыток)		Оценка результатов	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

Тест**Общая физическая подготовка**

1. До скольких очков обычно играется партия в настольном теннисе?
А) 21 Б) 11 В) 7
 2. Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?
А) Переигровка Б) Мяч в игре В) Спорный мяч
 3. Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?
А) Над или вокруг комплекта сетки
Б) Над комплектом сетки
В) Над или под комплектом сетки
 4. Сколько раз мяч касается стола при подаче?
А) 1 Б) 2 В) 3
 5. Каким цветом могут быть теннисные шары?
А) Белый Б) Желтый В) Черный
 6. Каким мячом нельзя играть в настольный теннис?
А) Пластмассовым Б) Резиновым В) Целлулоидным
 7. Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?
А) Любой рукой или ракеткой
Б) Только ракеткой
В) Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья
 8. При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?
А) Да Б) Нет
 9. Можно ли одному игроку играть двумя ракетками?
А) Да Б) Нет
 10. Каким цветом могут быть накладки на теннисной ракетке?
А) Зеленый и белый Б) Красный и черный В) Синий и желтый
- Контрольные тесты. 2 год обучения.
1. Сколько весит теннисный мяч?
А) 1 грамм Б) 2 грамма В) 2,4-2,53 грамма Г) 4-4,25 грамма
 2. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда?
А) один Б) два В) три Г) четыре
 3. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?
А) по одной Б) по две В) по пять Г) неограниченно
 4. Какой прием игры является атакующим действием?
А) удар толчком Б) подставка В) подрезка Г) накат
 5. Какова высота теннисной сетки?

- А) 15,25 см Б) 12,42 см В) 13,56 см Г) 21,25 см
6. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
А) можно Б) нельзя В) можно во время подачи
7. Можно ли подавать мяч с хода (с руки)?
А) можно Б) нельзя В) можно, стоя боком к столу
8. Можно ли наносить удар «с лёта», не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?
А) можно Б) нельзя В) можно после подачи мяча
9. В какой форме можно заниматься настольным теннисом?
А) шорты и футболка Б) трико и водолазка В) трико и футболка
10. После какого очка можно брать тайм-аут?
А) 3 Б) 5 В) 8

Тест
Специальная физическая подготовка

1. Может ли партия в настольном теннисе закончиться со счётом 101 - 99:
 - а. нет;
 - б. да;
 - в. на усмотрение судьи;
2. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса:
 - а. 1926г.;
 - б. 1932г.;
 - в. 1912г.;
3. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе:
 - а. белый;
 - б. синий;
 - в. чёрный;
 - г. зелёный.
4. Какого цвета должны быть наклейки у ракетки для настольного тенниса:
 - а. чёрные;
 - б. красные;
 - в. красная – чёрная.
5. Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью:
 - а. 5 мин.;
 - б. 1 мин.;
 - в. 30 сек.
6. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе:
 - а. белый;
 - б. чёрный;
 - в. оранжевый;
 - г. красный.
7. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной:
 - а. 1 см.;
 - б. 1,5 см.;
 - в. 2 см.;
 - г. 2,5 см.
8. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе:
 - а. 10мм;
 - б. 20мм;
 - в. 30мм;
 - г. 40мм.
9. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований:

- а. судья-информатор;
 - б. судья-секретарь;
 - в. главный судья.
10. Высота теннисного стола соответствует...
- а. 98см;
 - б. 110 см;
 - в. 86 см;
 - г. 76см.
11. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр:
- а. в 1956г;
 - б. в 1972г;
 - в. в 1988г.
12. Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок:
- а. четыре;
 - б. пять;
 - в. три;
 - г. две.
13. Какая масса мяча в настольном теннисе:
- а. 10г.;
 - б. 5,7г.;
 - в. 2,7г.
14. Когда мяч находится в игре, это:
- а. сет;
 - б. партия;
 - в. встреча;
 - г. розыгрыш.
15. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат мира по настольному теннису:
- а. Англия;
 - б. Индия;
 - в. Германия;
 - г. США;

Тест
Техническая подготовка

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры – атакующего и защитного.

I. Атака – атака

А. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 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 в течение 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов

3 Подаются принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчета очков считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 минуту. За каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Б. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 минуты.

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 минуты 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 минуту, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

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

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 разу. 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 минуту, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Г. Удар справа прием подставкой слева на 1/2 стола в течение 1 минуты.

Конкретное содержание (выбирается один из двух нижеследующих 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 минуты 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 минуты начисляется одно очко.

2 Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 минуты, 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 минуты.

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 и 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 минуты упущены все 5 мячей, результаты определяются по количеству выполненных за это время ударов.

5 Подсчет очков

Подсчет очков

- Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 минуты.
- Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 минуте каждый, и каждому начисляются его очки.

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

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 одной минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчет очков

1 Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар
Подсчитывается количество розыгрышей за одну минуту, за каждый розыгрыш начисляется 1

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

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 минуты.

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 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 минуты 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

минуты. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

III. Защита – защита

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

**Упражнения
для развития скорости движений**

Вид упражнений	Число повторений	Интервал отдыха
1. Развитие скорости двигательной реакции		
1. Ускорения из разных положений	4-6	2 мин
2. Беговые упражнения - бег змейкой; - бег на месте с высоким подниманием бедра; - бег с ускорением (по сигналу - стартовый рывок 5-7 м) - челночный и переменный бег (30 м быстро, 30 м медленно)	5-8 4-6 4-6 5-8	30-45 с 1 мин 2 мин 30-45 с
3. Прыжковые упражнения - прыжки со скакалкой (на обеих ногах, на одной ноге, боком, вперед, назад) - 1 мин.; - прыжки с эспандером в стойке теннисиста; - прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте и в движении	3-4 30с. x 4-6 5-6	3-5 мин 2-3 мин 1 мин
2. Развитие ловкости		
- партнер держит на вытянутых руках гимнастическую палку и неожиданно отпускает ее (то же с теннисными мячами). Игрок должен поймать предмет. - партнеры держат гимнастические палки, одновременно отпускают их и при этом меняются местами и ловят предметы.	5-8 5-8	30с 30с
3. Упражнения комплексного воздействия		
- встречные эстафеты; - подвижные игры, спортивные игры (баскетбол и футбол) на небольшой площадке. - преодоление полосы препятствий	4-6 20-30 мин 2-3	2-3 мин 2-3 мин
4. Упражнения максимально приближенные к специфике игры.		

<ul style="list-style-type: none"> - передвижение в стойке теннисиста в квадрате, треугольнике; - замах рукой, имитация удара по мячу (КУ П, Л с перемещением у стола) - быстрые движения рукой (имитация удара) с нагрузкой (1 кг) – цикл 20 с, по 8-10 циклов (КУ П, Л; подрезка П, Л с перемещением у стола); - броски и ловля мяча из-за спины партнера - игра «Вызов номеров», «Солнышко» 	<p>1 мин. х 4р.</p> <p>3р. х 50</p> <p>20с. х 8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>5-10 мин</p>	<p>3-5 мин</p> <p>3-5мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p>

Комплекс специальных упражнений на развитие координации		
№	Упражнение	Дозировка
I Специальные упражнения для развития координации и обучения технике в настольном теннисе.		
1.	Руки вверх-круговые вращения руками - правая рука вперед, левая рука назад.	2 x 15
2.	Набивание мяча на правой стороне ракетки	50 раз
3.	Набивание мяча на левой стороне ракетки	50 раз
4.	Набивание мяча поочередно с правой и левой стороны ракетки	50 раз
5.	Мяч держать на ракетке в ходьбе, в медленном беге, идти по скамейке	3 x 1 мин
6.	Мяч набивать на ракетке в ходьбе, в медленном беге, идти по скамейке	3 x 1 мин
7.	Набивание мяча у стены справа и слева	2 x 30
8.	Бросок мяча рукой вверх и ловля его	20 раз
9.	Бросок мяча рукой на столе и ловля партнером	2 x 20
10.	Выполнение упражнений по сигналу: И.п. – семенящий бег на месте, ноги на ширине плеч 1 свисток - присед 2 свистка - выпрыгивание 1 хлопок – поворот на 360° 2 хлопка – упор лежа	2 x 1 мин
11.	Поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота.	2 x 30 сек
II Специальные упражнения для развития координации в гимнастике		
1.	Кувырок вперед	5 раз
2.	Кувырок назад	5 раз
3.	Лежа на спине круговые движения двумя ногами вправо и влево	2 x 5
4.	Ходьба по гимнастическому бревну	3 раза
5.	Ходьба на носках, приставными шагами правым и левым боком по скамейке.	3 x 3
6.	Гимнастическое упражнение «ласточка»	3 x 30сек
7.	Гимнастическое упражнение «колесо»	5 раз
III Специальные упражнения для развития координации в спортивных играх		
1.	Ловля и передача мяча в парах с поворотом на месте на 360°	2 мин
2.	Ведение двух баскетбольных мячей	2 x 30м
3.	Ловля и передача теннисного мяча в парах с одновременным	2 x 1 мин

	ведением баскетбольного мяча на месте	
4.	Прыжки на месте, сгибая правую ногу вперед и отводя левую в сторону и наоборот.	2 x 30 сек
5.	Прыжки через скакалку на время	1 мин
6.	Бег на 30 м из различных исходных положений	3 x 30м
7.	Подвижная игра «высекала»	5 мин

Тест

Тактическая подготовка

- 1) Протест против решения судьи-ассистента о том, что игрок «мешал» мячу может быть сделан
 - a) судье
 - b) рефери (главному судье)
 - c) директору турнира
 - d) комитету, руководящему проведением турнира
 - e) никому

- 2) При введенном в действие правиле активизации игры, удары считает
 - a) только судья
 - b) или судья или судья-ассистент
 - c) только судья-ассистент
 - d) или судья-ассистент или отдельно назначенное официальное лицо
 - e) только каким-либо официальным лицом, действующим в качестве хронометриста

- 3) В парной встрече пара, выигравшая жребий
 - a) должна первой подавать
 - b) может попросить своих соперников подавать первыми
 - c) может попросить своих соперников сделать выбор первыми
 - d) может попросить своих соперников подавать первыми, а затем выбрать сторону
 - e) может решить, кто из игроков будет первым подавать и кто первым принимать

- 4) В командном матче игрок может получать совет
 - a) от кого угодно
 - b) ни от кого
 - c) только от другого члена команды
 - d) только от капитана команды
 - e) только от заранее обозначенного советчика

- 5) Судья может объявить «переиграть» и предупредить игрока на первый случай, что тот выполнил неправильную подачу
 - a) только, если не был назначен судья-ассистент
 - b) только, если судья-ассистент сказал, что он не мог видеть выполнения подачи
 - c) только, если он уверен, что подача выполнена неправильной случайно
 - d) только, если он уверен, что подающий не получил преимущества

- e) ни при каких обстоятельствах
- 6) Установленная правилами продолжительность разминки перед встречей может быть продлена
 - a) с разрешения рефери
 - b) с разрешения судьи
 - c) с согласия обоих игроков или пар
 - d) с согласия комитета, проводящего турнир
 - e) ни при каких обстоятельствах
- 7) При действии правила активизации игры счётчик ударов считает
 - a) правильные возвраты подающего от 1 до 12
 - b) возвращающие удары принимающего от 1 до 13
 - c) возвращающие удары подающего от 1 до 12
 - d) правильные возвраты принимающего от 1 до 13
 - e) правильные возвраты принимающего от 1 до 12
- 8) Игроку, споткнувшемуся о столик судьи во время игры и получившему при этом травму ноги, может быть предоставлен
 - a) перерыв в 0 минут, поскольку стол находился в положенном месте
 - b) перерыв до 10 минут на усмотрение судьи
 - c) перерыв до 10 минут на усмотрение рефери
 - d) перерыв до 10 минут при согласии его соперника
 - e) перерыв до 10 минут независимо от согласия его соперника
- 9) Спереди или сбоку рубашки игрока может быть
 - a) 1 или 2 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
 - b) 1 или 2 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
 - c) 1,2 или 3 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
 - d) 1,2 или 3 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
 - e) любое количество реклам, занимающих определённую суммарную площадь
- 10) Счёт
 - a) должен быть объявлен на английском языке
 - b) может быть объявлен на любом языке, избранном судьёй
 - c) должен быть объявлен на любом официальном языке ИТТФ
 - d) может быть объявлен на любом языке, согласованном судьёй с обоими игроками или парами
 - e) должен быть объявлен на языке ассоциации-организатора соревнования
- 11) Игрок может получать совет
 - a) только между партиями

- b) между партиями и во время смены сторон в последней возможной партии
 - c) только между партиями и во время разрешённых перерывов игры
 - d) в любое время, при условии, что непрерывность игры не нарушается
 - e) между партиями и между окончанием разминки и началом игры
- 12) В первой партии одиночной встречи правило активизации игры может быть введено в действие
- a) после того, как игра продолжалась более 10 минут
 - b) в любое время на усмотрение судьи
 - c) в любое время на усмотрение рефери
 - d) в любое время по просьбе любого из игроков
 - e) после того, как игра затянулась на 15 минут
- 13) Розыгрыш всегда переигрывают, если
- a) при подаче мяч отскакивает от площадки подающего и затем касается верха сетки
 - b) становится ясным, что мяч введён в игру подачей не того игрока, которому надлежало подавать
 - c) принимающий заявил, что он не готов
 - d) подающий случайно уронил свою ракетку при попытке ударить по мячу
 - e) при подаче в парной встрече мяч отскочил от центральной линии принимающего
- 14) Мяч автоматически выходит из игры, если
- a) он пролетает над игровой поверхностью, не коснувшись её
 - b) он касается рубашки игрока
 - c) он вылетает за пределы игровой площадки
 - d) он пролетает выше уровня светильников
 - e) он отскакивает от стойки комплекта сетки на сетку
- 15) Если лимит времени достигнут при счёте 10:9, правило активизации игры
- a) должно быть введено немедленно
 - b) должно быть введено по просьбе одного из игроков или пары
 - c) может быть введено на усмотрение судьи
 - d) может быть введено по просьбе игрока или пары
 - e) может быть введено в начале следующей партии по просьбе обоих игроков или пар
- 16) В начале подачи
- a) ракетка должна быть позади концевой линии подающего
 - b) вся свободная рука подающего должна быть позади его концевой линии
 - c) мяч должен быть позади концевой линии подающего
 - d) всё туловище подающего должно быть позади его концевой линии
 - e) ракетка должна быть видима принимающему

- 17) В парной встрече каждый игрок может объявить перерыв между партиями продолжительностью
- до 2-х минут при согласии соперников
 - до 2-х минут независимо от согласия соперников
 - до 1-й минуты при согласии соперников
 - до 1-й минуты независимо от согласия соперников
 - до 1-й минуты при согласии своего партнёра
- 18) Очко всегда засчитывают, если в течение розыгрыша игрок
- случайно ударит мяч своей рукой с ракеткой
 - намеренно ударит мяч своей рукой с ракеткой
 - случайно коснётся игровой поверхности своей рукой с ракеткой
 - намеренно топнет своей ногой при подаче
 - случайно коснётся сетки своей ракеткой
- 19) Перед началом встречи игроки имеют право на разминку продолжительностью
- до 1-й минуты, если они уже играли на этом столе
 - до 1-й минуты независимо от того, играли ли они уже на этом столе или нет
 - до 2-х минут, если они уже играли на этом столе
 - до 2-х минут независимо от того, играли ли они уже на этом столе или нет
 - без ограничений, но с разрешения судьи
- 20) В течение встречи игрок имеет право на краткую остановку игры для обтирания полотенцем
- после каждых 6 очков
 - при каждой смене подач
 - после каждых 5 очков
 - в любое время на усмотрение судьи
 - никогда
- 21) Если во второй партии одиночной встречи введено правило активизации игры, первым подающим в 3-ей партии будет
- первый подающий во встрече
 - первый принимающий во встрече
 - последний подающий во 2-й партии
 - последний принимающий во 2-й партии
 - победитель во 2-й партии
- 22) Судья должен поднять красную карточку, чтобы обозначить
- присуждение 1-го штрафного очка за недостойное поведение
 - дисквалификацию игрока за недостойное поведение
 - присуждение 2-х штрафных очков за недостойное поведение
 - удаление советчика за нелегальную дачу совета

- е) предупреждение советчика за нелегальный совет
- 23) Игрок, который полагает, что в игровом зале чрезмерно холодно, может играть одетым в тренировочный костюм
- а) только с разрешения судьи
 - б) только с разрешения рефери
 - в) только по соглашению с соперником
 - г) только до тех пор, пока он не согреется в процессе игры
 - д) ни при каких обстоятельствах
- 24) Мяч при подаче
- а) должен быть подброшен вверх
 - б) не должен быть ударен вне продолжения боковых линий
 - в) не должен быть ударен во время взлета
 - г) должен взлететь как минимум на 10 см со свободной руки подающего
 - д) должен быть ударен между туловищем подающего и его концевой линией
- 25) Судья-ассистент может сделать официальное предупреждение, используя жёлтую карточку
- а) игроку за подачу сомнительной легальности
 - б) советчику за дачу совета нелегально
 - в) игроку за плохое поведение
 - г) игроку за замену ракетки без её предъявления
 - д) никому
- 26) Во время одиночной встречи А попросил тайм-аут и оба игрока отправились советоваться со своими тренерами. Игра должна быть возобновлена
- а) когда А будет готов или по истечении 2-х минут, что будет ранее
 - б) когда оба игрока будут готовы или по истечении 1-й минуты, что будет ранее
 - в) когда А будет готов или по истечении 1-й минуты, что будет ранее
 - г) когда оба игрока будут готовы или по истечении 2-х минут, что будет ранее
 - д) по истечении 1-й минуты
- 27) При счёте 8:7 в пятой партии встречи выяснилось, что игроки поменялись сторонами при счёте 5:4, поскольку оба игрока и судья считали, что встреча проводится на большинство из 5 партий, хотя на самом деле она проводилась на большинство из 7 партий
- а) переиграть 5-ю партию с начала
 - б) продолжить со счёта 8:7, но не меняться сторонами в других последующих партиях

- с) переиграть встречу с начала, уведомив обоих игроков, что встреча проводится на большинство из 7-ми партий
- d) продолжить со счёта 8:7 с игроками на положенных сторонах
- e) переиграть со счёта 5:4 с игроками на положенных сторонах

28) Перед встречей игроки выбрали 2 мяча из коробки с 6-ю мячами. Во время игры один из отобранных мячей был разбит, а другой затерялся под зрительскими трибунами.

- a) позволить игрокам, находясь внутри игровой площадки, выбрать другой мяч из тех, которые они отвергли первоначально
- b) позволить игрокам, находясь вне игровой площадки, выбрать другой мяч из числа тех, которые они отвергли первоначально
- с) дать игрокам возможность внутри игровой площадки выбрать мяч из новой коробки
- d) дать игрокам возможность вне игровой площадки выбрать мяч из новой коробки
- e) взять наугад любой мяч типа, определённого на данный турнир

29) В двух первых одиночных встречах командного матча А был предупреждён за непристойное выражение в адрес соперника, а В наказан штрафным очком за повторное ругательство. Когда они позже играли парную встречу в этом же командном матче, А намеренно выбил мяч за пределы игровой площадки, после того как промахнулся по несложному возврату соперников.

- a) присудить 2 штрафных очка против А/В, т.к. В уже был наказан 1-м штрафным очком
- b) присудить 1 штрафное очко против А/В, т.к. А был уже предупреждён
- с) предупредить А за недостойное поведение, поскольку прежнее его предупреждение относилось к его одиночной встрече
- d) предупредить А за плохое поведение, поскольку его проступок не столь серьёзен, чтобы быть наказанным штрафным очком
- e) доложить рефери об упорном недостойном поведении А и В

30) Во время командного матча тренер игрока X прокричал что-то своему игроку на языке, который судья не понимает, но по действиям X судья убедился, что это был совет.

- a) не предпринимать никаких действий, т.к. судья не может доказать, что был дан совет
- b) предупредить тренера, а, если повторятся выкрики, удалить его за пределы игровой зоны
- с) не предпринимать никаких действий, поскольку судья убедился, что выкрики не беспокоят соперника
- d) предупредить тренера и доложить рефери, если выкрики будут продолжаться
- e) предупредить тренера, а X дисквалифицировать, если выкрики продолжатся

- 31) X выполнил правильный возврат, но затем споткнулся и уронил свою ракетку. Чтобы сохранить равновесие, он оперся рукой, в которой прежде была ракетка об стол, не сдвинув его; А, выполняя возврат, промахнулся мимо стола.
- a) очко А, поскольку X коснулся игровой поверхности своей свободной рукой
 - b) не предпринимать никаких действий, т.к. игровая поверхность не была сдвинута
 - c) очко А, потому что X коснулся игровой поверхности своей «рукой с ракеткой»
 - d) переиграть, поскольку X в результате непредвиденной случайности не мог продолжить розыгрыш
 - e) очко X, потому что А не сумел выполнить правильный возврат
- 32) Судья-ассистент поднял свою руку и объявил «бок», чтобы обозначить, что мяч, возвращённый X ударился об боковую сторону стола, ближайшую к нему, прежде чем ударился об пол, но судья уверен, что мяч коснулся бокового ребра.
- a) переиграть, поскольку возглас судьи-ассистента мог повлиять на игроков
 - b) очко А, поскольку судья-ассистент принимает окончательное решение
 - c) переиграть, т.к. судья и судья-ассистент разошлись во мнениях
 - d) очко X, потому что судья принимает окончательное решение
 - e) спросить мнение игроков до принятия решения
- 33) Судья считает, что накладка одной из сторон ракетки X чрезмерно толстая, но X не соглашается и говорит, что толщина этой накладки в разрешённых пределах.
- a) разрешить X использовать эту ракетку при условии, что покрывающий её материал из числа авторизованных
 - b) настаивать на том, чтобы X использовал другую ракетку
 - c) разрешить X использовать эту ракетку при условии, что А не возражает
 - d) немедленно доложить рефери
 - e) разрешить X играть этой ракеткой, но после встречи доложить рефери
- 34) В парной встрече В подаёт на Y, при этом А стоит впереди своего партнёра таким образом, что прячет действия в подаче В от Y и от судьи-ассистента; Y ошибается при выполнении возврата.
- a) переиграть, поскольку действия В при подаче были невидимы для Y
 - b) переиграть и предупредить А за нечестное поведение
 - c) очко X/Y, потому что действия В при подаче не были видимы Y
 - d) переиграть, т.к. действия В при подаче не были видимы судье-ассистенту
 - e) очко А/В, поскольку Y не выполнил правильного возврата

- 35) X подал, а мяч, отскочив от его площадки стола, коснулся верха сетки и взлетел ввысь. A поймал мяч над игровой поверхностью своей свободной рукой, которой он затем облокотился об игровую поверхность.
- a) очко A, т.к. X не выполнил правильной подачи
 - b) переиграть, потому что A коснулся свободной рукой игровой поверхности
 - c) очко X, т.к. свободная рука A коснулась игровой поверхности
 - d) переиграть, поскольку мяч коснулся сетки и затем ему помешал A
 - e) очко X, потому что A мешал мячу
- 36) В первой партии встречи судья официально предупредил X за грубые выражения в адрес A. Во второй партии X выругался снова, когда выполнял небрежно возврат, но A никак не отреагировал на нападки X.
- a) предупредить снова X за плохое поведение
 - b) присудить одно штрафное очко против X за недостойное поведение
 - c) присудить два штрафных очка против X за недостойное поведение
 - d) не предпринимать никаких действий, если судья уверен, что на A не подействовали выходки X
 - e) дисквалифицировать X за упорное недостойное поведение
- 37) В первой одиночной встрече командного матча тренер был удален из игровой зоны за упорные подсказки в адрес X во время игры. Во второй одиночной встрече X, сидя на скамейке своей команды, подсказывает Y во время игры.
- a) предупредить X за дачу советов в ходе игры
 - b) присудить штрафное очко против Y за получение советов во время игры
 - c) удалить X за дачу советов во время игры
 - d) дисквалифицировать X за дачу советов во время игры
 - e) доложить рефери
- 38) Рубашка A красная. X в начале встречи был одет в синюю рубашку, но к началу 3-ей партии подошёл к столу в зелёной рубашке, объясняя, что синяя чрезмерно мокрая, а запасной синей, у него нет.
- a) разрешить X быть в зелёной, если A согласен с изменением цвета
 - b) настоять, чтобы X продолжил игру в синей рубашке
 - c) разрешить X остаться в зелёной рубашке, если он наденет синюю блузу от тренировочного костюма
 - d) доложить рефери
 - e) разрешить X носить зелёную рубашку, т.к. её цвет реально отличается от цвета рубашки A
- 39) X не выполнил правильного возврата, а судья присудил очко A. X протестует, утверждая, что A произвольно ударил мяч дважды; A согласен с утверждением X, хотя судья не думает, что дело было именно так.

- a) переиграть, потому что судья не уверен действительно ли А ударил мяч дважды
 - b) очко А, поскольку, если даже А ударил мяч дважды, это было не преднамеренно
 - c) очко Х, т.к. оба игрока согласны, что первоначальное решение было ошибочным, а судья не вполне уверен
 - d) очко А, т.к. решение, принятое однажды, не может быть отменено
 - e) доложить рефери
- 40) Когда игроки после первой партии встречи менялись сторонами, Х заявил, что свет из окна слепит ему в глаза, и попросил перенести встречу на другой стол, который не был занят
- a) доложить немедленно рефери
 - b) доложить рефери, если судья считает, что протест справедливый
 - c) отвергнуть просьбу, но после окончания встречи доложить рефери
 - d) отклонить протест, т.к. во время предыдущей партии не было никаких протестов
 - e) перейти на смежный стол, потому что судья считает, что протест следует удовлетворить
- 41) А, обрадованный победой в затяжном розыгрыше, хлопнул своей ракеткой по своей же руке, и ракетка сломалась в месте соединения ручки с лопастью. Он попросил разрешения продолжить игру запасной ракеткой, которая была при нём.
- a) разрешить А использовать запасную ракетку, если она соответствует требованиям, а Х согласен
 - b) разрешить А использовать запасную ракетку, если она соответствует правилам, независимо от согласия Х
 - c) разрешить А использовать запасную ракетку, при условии, что она такого же типа, что и сломанная
 - d) не разрешать А использовать запасную ракетку, т.к. она была сломана в результате его неосторожных действий
 - e) не разрешать А использовать запасную ракетку, потому что ракетка не может быть заменена во время встречи ни при каких обстоятельствах
- 42) Сразу же после того, как А выполнил правильный возврат, он случайно наткнулся на стол и слегка сдвинул игровую поверхность уже после удара Х по мячу. Возврат Х не был удачным.
- a) очко Х, при условии, что судья уверен в том, что сдвиг игровой поверхности повлиял на возврат Х
 - b) переиграть, потому что А сдвинул игровую поверхность случайно
 - c) очко Х, потому что А сдвинул игровую поверхность
 - d) переиграть, потому что сдвиг игровой поверхности мог повлиять на Х
 - e) очко А, т. к. Х не выполнил правильный возврат

- 43) В первой одиночной встрече командного матча X был официально предупреждён за продолжительные крики во время игры. В парной встрече этого же командного матча он снова выкрикивал в процессе игры.
- предупредить X снова, т.к. проступок был совершён в другой встрече
 - присудить штрафное очко против X, поскольку это уже второй проступок в течение командного матча
 - предупредить X снова, потому что предупреждение, сделанное в одиночной встрече, не относится к парным встречам
 - доложить немедленно рефери
 - дисквалифицировать X за продолжающееся недостойное поведение
- 44) При счёте 8:8 в решающей партии встречи X случайно повредил свою ногу об угол стола. Рана слегка кровоточила, но X заявил, что он предпочитает закончить партию до обработки раны.
- позволить продолжить игру, если A согласен
 - продолжить игру, но приостановить её, если кровотечение станет сильнее
 - разрешить продолжение игры, если судья уверен, что рана не столь серьёзная
 - приостановить игру, доложить рефери – не возобновлять её до тех пор, пока рана не будет обработана
 - присудить встречу A, поскольку X не способен продолжать игру
- 45) Мяч, поданный A, отскочил так слабо от площадки X, что X не успел ударить по нему. На игровой поверхности в том месте, от которого отскочил мяч, осталось влажное пятно; X обвинил A в намеренном увлажнении мяча. A отрицает это, но говорит, что мяч, возможно, стал влажным от пота ладони его свободной руки, но это непреднамеренное его действие.
- переиграть и продолжить игру после того, как мяч будет вытерт насухо
 - очко A, поскольку X не выполнил правильного возврата
 - очко X, потому что поведение A некорректное
 - переиграть, но предупредить A за некорректное поведение
 - доложить рефери
- 46) X положил мяч на ладонь своей неподвижной свободной руки, приготовился подавать, но, решив, что он ещё не готов, опустил свою свободную руку ниже уровня игровой поверхности. Сделав это, он уронил мяч.
- очко A, потому что X не выполнил правильную подачу
 - переиграть, т.к. X уронил мяч случайно
 - не предпринимать никаких действий, поскольку мяч ещё не был в игре
 - очко A, потому что X опустил свободную руку с мячом ниже уровня игровой поверхности
 - предупредить X за затяжку времени
- 47) При счёте 3:4 в пятой партии встречи на большинство из пяти партий A

подаёт на Y. Y делает правильный возврат, но B ударяет так, что мяч попадает в сетку. В следующем розыгрыше

- a) X подаёт на A
 - b) A подаёт на X
 - c) A подаёт на Y
 - d) Y подаёт на A
 - e) Y подаёт на B
- 48) A начинал встречу с недомоганием от лёгкого кашля. Во время второй партии этой встречи ему стало хуже, и он попросил предоставить ему короткий отдых, поскольку у него появились трудности с дыханием.
- a) разрешить A короткий отдых, если X согласен
 - b) разрешить A короткий отдых независимо от согласия X
 - c) присудить партию X и возобновить встречу после положенного периода отдыха между партиями
 - d) дисквалифицировать A, если он не может продолжить игру немедленно
 - e) доложить рефери
- 49) A возвратил мяч, ударив его тыльной стороной руки, держащей ракетку, после чего мяч ударился о площадку X возле сетки. X бросился вперёд, чтобы отбить мяч своей ракеткой; рука X с ракеткой при этом оказалась на игровой поверхности; в то время как рука с ракеткой оставалась в этой позиции, мяч коснулся его ракетки и перелетел над сеткой на площадку A.
- a) не предпринимать никаких действий, потому что мяч всё ещё в игре
 - b) переиграть, потому что A ударил мяч своей рукой, держащей ракетку
 - c) очко X, поскольку A ударил мяч своей рукой с ракеткой
 - d) переиграть, потому что рука X, держащая ракетку, коснулась игровой поверхности
 - e) очко A, т.к. рука X с ракеткой коснулась игровой поверхности
- 50) При подаче A пытался ударить по мячу пока тот взлетал, но промахнулся. Он попытался снова ударить по падающему мячу, и, когда мяч был уже ниже уровня игровой поверхности, A ударил его так, что мяч ударился об его площадку, перелетел через сетку и попал на площадку X. X, восприняв всё это как неожиданность, попытался вернуть мяч, но его удар пришёлся в сетку.
- a) очко X, потому что A ошибся при ударе в первый раз
 - b) переиграть, т.к. удар по мячу был произведен ниже уровня игровой поверхности
 - c) очко A, потому что X не сумел выполнить правильный возврат
 - d) переиграть, поскольку X был не готов
 - e) очко X, потому что удар по мячу был произведен ниже уровня игровой поверхности

Тест
Итоговый контроль

Тест по Физической культуре по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м. *1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

**Нормативы по технико-
тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис**

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо