

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Принята на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08 2017 г.

  
«Утверждаю»  
Ф.Ш.Гилязетдинова  
Директор МБОУ «Центр внешкольной работы»  
от 29.08 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Теннис»  
(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации- 2 года  
Возраст обучающихся - 2003-2000 г.р.

Составитель-  
педагог дополнительного образования  
Тимирясова Юлия Андрияновна

Черемшанский муниципальный район, 2017 г.

## Структура программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность.....	3
3. Цель и задачи.....	4
4. Нормативно – правовое обеспечение программы.....	4
5. Организация и содержание образовательного процесса.....	5
6. Ожидаемые результаты 1 года обучения.....	6
7. Учебный план 1 года обучения.....	6
8. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	6
9. Содержание программы 1 года обучения.....	9
10. Календарный учебный график 1 года обучения.....	10
11. Ожидаемые результаты 2 года обучения.....	15
12. Учебный план 2 года обучения.....	15
13. Учебно-тематический план 2 года обучения .....	15
14. Содержание программы 2 года обучения.....	18
15. Календарный учебный график 2 года обучения.....	19
16. Виды контроля и механизм оценки достижений обучающихся.....	23
17. Методическое обеспечение.....	23
18. Условия реализации программы.....	23
19. Список используемой литературы.....	26
Приложения.....	27

### 1. Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

Общеобразовательная программа “Теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Актуальность** программы заключается в том, настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Основными **задачами** программы являются:

**Личностные :**

- воспитание российской гражданской идентичности.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
- формирование коммуникативной.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма-

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

### **Нормативно – правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. №729-р)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

- Учебный план МБОУ «Центр внешкольной работы».

### **Организация и содержание образовательного процесса**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся – 2003-2000 г.р. Программа рассчитана по 144 часа на каждый год обучения. Наполняемость группы 15 человек. Набор обучающихся в объединение «Теннис» осуществлен на добровольном желании обучающихся и их родителей.

**Форма занятий:** Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения-2 раза в неделю по 2 часа.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
  - Владеть основами техники настольного тенниса;
  - Владеть основами судейства в теннисе;
  - Составлять график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
  - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
  - повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
  - Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

#### **Учебный план 1 года обучения**

№	Тема раздела	Количество часов
1	Теоретические основы	8
2	Общая и специальная физическая подготовка	48
3	Техническая подготовка	65
4	Организация и проведение занятий.	5

#### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Содержание	Кол-во часов			Форма контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <u>Теория:</u> Введение в мир настольного тенниса.	1	1	2	Текущий
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	2		2	Текущий
3-6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	8		8	Текущий
6	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2		2	Текущий
7-8	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	4		4	Текущий
9	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2		2	Текущий
10	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча»	2		2	Текущий
11-12	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	4		4	Текущий

	Упражнения «школы мяча».				
13-14	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	4		4	Текущий
15- 16	Определение уровня ОФП. Промежуточное тестирование	2	2	4	Текущий
17	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	1	1	2	Текущий
18-19	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	4		4	Текущий
20	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	2		2	Текущий
21-23	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	4		4	Текущий
24-25	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	4		4	Текущий
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	2		2	Текущий
27-28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	4		4	Текущий
29-30	Сдача нормативов.	4		4	Текущий
31	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.		2	2	Текущий
32-33	Игры на полу со счетом.	4		4	Текущий
34-35	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений .	4		4	Текущий
36	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	2		2	Текущий
37	Обучение удару срезкой справа.	2		2	Текущий
38	Промежуточные соревнования.	2		2	Текущий
39	Обучение ударам откидка слева.	2		2	Текущий
40	Обучение удару срезка слева.	2		2	Текущий
41-42	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	4		4	Текущий
43-44	Обучение ударам справа и слева срезкой.	4		4	Текущий

	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.				
45-46	Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Тестирование	2	2	4	Текущий
47	Соревнования между занимающимися.	2		2	Текущий
48	Обучение ударам над головой. <u>Теория:</u> Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Обучение подаче.	1	1	2	Текущий
49	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	2		2	Текущий
50	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	2		2	Текущий
51	Обучение технике выполнения наката.	2		2	Текущий
52	Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	2		2	Текущий
53-54	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	4		4	Текущий
55-56	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	4		4	Текущий
57-58	Техника наката.	4		4	Текущий
59	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2		2	Текущий
60-61	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	4		4	Текущий
62-63	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	4		4	Текущий
64-65	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	4		4	Текущий
66-67	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	4		4	Текущий
68-69	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	4		4	Текущий
70-72	Соревнования. Сдача нормативов.	5	1	6	Итоговый
		136	8	144 часа	



## Содержание программы 1-го года обучения.

**Теория.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

**Организация и проведение занятий.** Подготовка места для занятий мини-настольным теннисом (необходимые размеры игровой площадки, размеры теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Разучивание упражнений, движений и комплексов движений мини-настольного тенниса.

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения различных упражнений и приёмов. **Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств мини-настольного тенниса.**

*Физическая подготовка.* Упражнения на реакцию, приближенные к реальным игровым ситуациям, которые хорошо развивают координацию движений, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Классическая техника игровых элементов.

*Базовая подготовка.* Овладение основами игровой техники мини-настольного тенниса (подача, подрезка, дроки, накаты).

**Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием средств настольного тенниса.**

Игровая практика – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накаты. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

### Календарный учебный график 1 года обучения

№	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема курса	Место проведения	Форма аттестации, контроля
1.	Сентябрь	1	17:00-19:00	Практика	2ч.	Введение в мир настольного тенниса.	Спортзал	Текущий
2.		5	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники	Спортзал	Текущий

						настольного тенниса.		
3.		8	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника основных приемов.	Спортзал	Текущий
4.		12	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника основных приемов.	Спортзал	Текущий
5.		15	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника основных приемов.	Спортзал	Текущий
6.		19	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника удара с отскоком.	Спортзал	Текущий
7.		22	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника удара сразезки справа.	Спортзал	Текущий
8.		26	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника удара сразезки справа.	Спортзал	Текущий
9.		29	18:00-20:00	Практика	2ч.	Техника удара срезка слева с отскока на месте.	Спортзал	Текущий
10.	Октябрь	3	17:00-19:00	Практика	2ч.	Выполнение движений с мячом и без мяча.	Спортзал	Текущий
11.		6	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение удару срезка слева с отскока.	Спортзал	Текущий
12.		10	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение удару срезка слева с отскока.	Спортзал	Текущий
13.		13	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Спортзал	Текущий
14.		17	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Спортзал	Текущий
15.		20	17:00-19:00	Практика	2ч.	Определение уровня ОФП.	Спортзал	Текущий
16.		24	17:00-19:00	Практика	2ч.	Определение уровня ОФП.	Спортзал	Текущий
17.		27	17:00-19:00	Практика	2ч.	Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Спортзал	Текущий
18.		31	17:00-19:00	Практика	2ч.	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Спортзал	Текущий
19.	Ноябрь	03	17:00-19:00	Практика	2ч.	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Спортзал	Текущий
20.		7	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Спортзал	Текущий

21.		10	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Спортзал	Текущий
22.		14	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Спортзал	Текущий
23.		17	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Спортзал	Текущий
24.		21	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	Спортзал	Текущий
25.		24	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	Спортзал	Текущий
26.		28	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Спортзал	Текущий
27.	Декабрь	1	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	Спортзал	Текущий
28.		5	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	Спортзал	Текущий
29.		8	17:00-19:00	Практика	2ч.	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов..	Спортзал	Текущий
30.		12	17:00-19:00	Практика	2ч.	Воспитание скоростных и координационных способностей	Спортзал	Текущий
31.		15	17:00-19:00	Практика	2ч.	Сдача нормативов.	Спортзал	Текущий
32.		19	17:00-19:00	Практика	2ч.	Игры на полу со счетом.	Спортзал	Текущий
33.		22	17:00-19:00	Практика	2ч.	Игры на полу со счетом.	Спортзал	Текущий
34.		26	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений	Спортзал	Текущий
35.		29	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений	Спортзал	Текущий

36.	Январь	9	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника ударов срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Спортзал	Текущий
37.		12	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника ударов срезкой.	Спортзал	Текущий
38.		16	17:00-19:00	Практика	2ч.	Промежуточные соревнования.	Спортзал	Итоговый
39.		19	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника удара, откидки.	Спортзал	Текущий
40.		23	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение удару срезка слева.	Спортзал	Текущий
41.		26	17:00-19:00	Практика	2ч.	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Спортзал	Текущий
42.		30	17:00-19:00	Практика	2ч.	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Спортзал	Текущий
43.	Февраль	2	17:00-19:00	Практика	2ч.	Подготовительные упражнения для подачи	Спортзал	Текущий
44.		6	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Спортзал	Текущий
45.		9	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Спортзал	Текущий
46.		13	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Спортзал	Текущий
47.		16	17:00-19:00	Практика	2ч.	Соревнования между занимающимися.	Спортзал	Текущий
48.		20	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам над головой.	Спортзал	Текущий
49.		27	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение подбросу мяча при подаче.	Спортзал	Текущий
50.	Март	2	17:00-19:00	Практика	2ч.	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой.	Спортзал	Текущий
51.		6	17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника наката.	Спортзал	Текущий
52.		9	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов справа и слева накатом	Спортзал	Текущий
53.		13	17:00-	Практика	2ч.	Целостное	Спортзал	Текущий

			19:00			выполнение подачи и наката.		
54.		16	17:00-19:00	Практика	2ч.	Целостное выполнение подачи и наката.	Спортзал	Текущий
55.		20	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Спортзал	Текущий
56.		23	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Спортзал	Текущий
57.		27	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Спортзал	Текущий
58.		30	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Спортзал	Текущий
59.	Апрель	3	17:00-19:00	Практика	2ч.	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Спортзал	Текущий
60.		6	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Спортзал	Текущий
61.		10	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Спортзал	Текущий
62.		13	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Спортзал	Текущий
63.		17	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Спортзал	Текущий
64.		20	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча	Спортзал	Текущий
65.		24	17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча	Спортзал	Текущий
66.		27	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Спортзал	Текущий
67.	Май	11	17:00-	Практика	2ч.	Совершенствование	Спортзал	

			19:00			изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)		Текущий
68.		15	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Спортзал	Текущий
69.		18	17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Спортзал	Текущий
70.		22	17:00-19:00	Практика		Определение уровня ОФП. Соревнования	Спортзал	Текущий
71.		25	17:00-19:00	Практика		Соревнования.	Спортзал	Итоговый
72.		29	17:00-19:00	Практика		Сдача нормативов.	Спортзал	Тестирование

### Ожидаемые результаты второго года обучения

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- положении дел в современном настольном теннисе;
- Должны уметь:
- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Осваивать приемы тактики игры в настольный теннис;
- Владеть навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Владеть навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Разовьют следующие качества:
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

### Учебный план 2 года обучения

№	Тема раздела	Количество часов
1	Теоретические основы	13
2	Общая и специальная физическая подготовка	40
3	Техническая и тактическая подготовка	75
4	Организация и проведение занятий.	5

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Форма контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <u>Теория:</u> Основные турниры по настольному теннису.	1	1	2	Беседа практика
2	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	2		2	Практическая работа
3	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2		2	Практическая работа
4	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	2		2	Практическая работа
5-6	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	4		4	Практическая работа
7	Промежуточные соревнования.	2		2	Практическая работа
8	Обучение ударам по направлениям. <u>Теория:</u> Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1	2	Практическая работа
9-10	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	4		4	Практическая работа
11	Обучение длине удара. <u>Теория:</u> понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	2		2	Беседа Практическая работа
12-14.	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	4		4	Практическая работа
15-16	Техника крученого удара.	4		4	Практическая работа
17	Соревнования	2		2	Практическая работа
18	Обучение вращению мяча. <u>Теория:</u> понятие о видах вращения мяча при ударах (крученый, резаный). Обучение крученому удару.	1	1	2	Практическая работа
19-21	Обучение крученому удару справа и слева.	4		4	Практическая

	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.				работа
	Обучение подрезке.	2		2	Практическая работа
22	Обучение подрезке справа и слева.	2		2	Беседа. Практическая работа
23-24	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	4		4	Практическая работа
25.	Техника подачи и приема подачи.	4		4	Практическая работа
26 - 31	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	10	2	16	Практическая работа
32-34	Соревнования (командная форма) Сдача нормативов.	5		5	Практическая работа. Тесты.
35	<u>Теория:</u> Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.	1	1	2	Беседа. Практическая работа
36	Повторение материала: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	2		2	Практическая работа
37	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2		2	Практическая работа
38	Совершенствование подачи и приема подачи.	2		2	Практическая работа
39	Промежуточные соревнования	2		2	Практическая работа
40-42	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <u>Теория:</u> понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	5	1	6	Беседа. Практическая работа
43	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	2		2	Практическая работа
44-45	Соревнования (лично-командные)	4		4	Практическая работа
46-47	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <u>Теория:</u> простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.	2	2	4	Беседа Практическая работа
48-49	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара.	4		4	Практическая работа



	Закрытые комбинации из 2-3 ударов.				
50	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	2	2	4	Практическая работа
51	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2		2	Практическая работа
52-53.	Техника наката и атаки.	4		4	Практическая работа
54-55	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2		2	Практическая работа
56-57	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2		2	Практическая работа
58	Промежуточные соревнования.	2		2	Практическая работа
59-60	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	4		4	Практическая работа
61	Совершенствование атакующего удара.	2			Практическая работа
62-70	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	10	2	12	Беседа. Практическая работа
70-72	Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	6		6	Практическая работа Тест
		131	13	144 часа	

## **Содержание программы 2 года обучения.**

**Теория.** Основные термины и понятия в настольного тенниса. Форма для занятий теннисом и общие гигиенические требования к занятиям. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий.** Подготовка места для занятий мини-настольным теннисом (необходимые размеры игровой площадки, размеры теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Разучивание упражнений, движений и комплексов движений мини-настольного тенниса.

### **Оценка эффективности занятий.**

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения различных упражнений и приёмов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Основные правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств мини-настольного тенниса.**

*Физическая подготовка.* Упражнения на реакцию, приближенные к реальным игровым ситуациям, которые хорошо развивают координацию движений, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Классическая техника игровых элементов.

*Базовая подготовка.* Овладение основами игровой техники мини-настольного тенниса (подача, подрезка, дроки, накаты).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием средств настольного тенниса.**

Игровая практика – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Индивидуальные игровые упражнения – отработка отдельных элементов, попадание в цель и определенную зону, имитация.

Основные элементы: подача справа, подача слева, подрезка справа, подрезка слева, накат справа, накат слева, блок справа, блок слева.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Основные правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса.

Тактические действия.

#### Календарный учебный график 2 года обучения

№	Месяц	Чи сло	Время провед ения заняти й	Форма занятия	Кол. часо в	Тема курса	Место проведен ия	Форма аттестации, контроля
1.	Сентябрь		17:00-19:00	Практика	2ч.	Основные турниры по настольному теннису.	Спортзал	Беседа Практика
2.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем.	Спортзал	Беседа Практическая работа
3.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника наката справа, слева.	Спортзал	Практическая работа
4.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника подачи и приема подачи.	Спортзал	Практическая работа
5.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	Спортзал	Практическая работа
6.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	Спортзал	Практическая работа
7.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Промежуточные соревнования.	Спортзал	Практическая работа
8.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Удары накатом по прямой и по диагонали.	Спортзал	Практическая работа
9.			18:00-20:00	Практика	2ч.	Техника удара срезка слева с отскока на месте.	Спортзал	Практическая работа
10.	Октябрь		17:00-	Практика	2ч.	Техника удара срезка	Спортзал	Практическая

			19:00			слева с отскока на месте.		работа
11.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.	Спортзал	Беседа. Практическая работа.
12.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Игра по направлению – линия, диагональ.	Спортзал	Беседа. Практическая работа.
13.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Игра по направлению – линия, диагональ.	Спортзал	Практическая работа
14.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.	Спортзал	Практическая работа
15.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника крученого удара.	Спортзал	Практическая работа
16.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника крученого удара.	Спортзал	Практическая работа
17.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Соревнования	Спортзал	Практическая работа
18.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).	Спортзал	Беседа. Практическая работа
19.	Ноябрь		17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника крученого удара справа и слева.	Спортзал	Практическая работа
20.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника крученого удара справа и слева.	Спортзал	Практическая работа
21.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника крученого удара справа и слева.	Спортзал	Практическая работа
22.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника подрезки справа и слева.	Спортзал	Практическая работа
23.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника ударов с вращением мяча	Спортзал	Практическая работа
24.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника ударов с вращением мяча	Спортзал	Практическая работа
25.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	Спортзал	Практическая работа
26-31			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника ударов срезкой и накатом с разной траекторией. Траектория полета мяча.	Спортзал	Беседа. Практическая работа
32-34			17:00-19:00	Практика	2ч.	Соревнования (командная форма).	Спортзал	Практическая работа
35.			17:00-	Практика	2ч.	Правила настольного	Спортзал	Практическая

			19:00			тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.		работа
36.	Январь		17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	Спортзал	Практическая работа
37.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника ударов срезкой.	Спортзал	Практическая работа
38.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование подачи и приема подачи.	Спортзал	Практическая работа
39.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Промежуточные соревнования.	Спортзал	Практическая работа
40.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Понятие стабильности и ее роль в игре.	Спортзал	Беседа. Практическая работа
41.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Стабильность выполнения технических действий	Спортзал	Практическая работа
42.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Стабильность выполнения технических действий.	Спортзал	Практическая работа
43.	Февраль		17:00-19:00	Практика	2ч.	Игра накатами с акцентом на стабильность.	Спортзал	Практическая работа
44.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Соревнования (лично-командные)	Спортзал	Практическая работа
45.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Соревнования (лично-командные)	Спортзал	Практическая работа
46-47			17:00-19:00	Практика	4ч.	Простые тактические комбинации и их построение в игре.	Спортзал	Беседа. Практическая работа
48.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).	Спортзал	Практическая работа
49.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).	Спортзал	Беседа. Практическая работа
50.	Март		17:00-19:00	Практика	2ч.	Выход на атаку после короткого мяча.	Спортзал	Практическая работа
51.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Спортзал	Практическая работа
52.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование ударов справа и слева накатом	Спортзал	Практическая работа
53.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Целостное выполнение подачи и	Спортзал	Практическая работа

						наката.		
54.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника наката.	Спортзал	Практическая работа
55.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Техника наката.	Спортзал	Практическая работа
56.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Игра топ-спинами справа и слева.	Спортзал	Практическая работа
57.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Игра топ-спинами справа и слева с	Спортзал	Практическая работа
58.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Промежуточные соревнования.	Спортзал	Практическая работа
59.	Апрель		17:00-19:00	Практика	2ч.	Атакующий удар.	Спортзал	Практическая работа
60.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Атакующий удар.	Спортзал	Практическая работа
61.			17:00-19:00	Практика	2ч.	Совершенствование атакующего удара.	Спортзал	Практическая работа
62.			17:00-19:00	Практика	2ч.	. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией	Спортзал	Беседа. Практическая работа
63-70			17:00-19:00	Практика	8ч.	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Спортзал	Практическая работа
71-72			17:00-19:00	Практика	4ч.	Итоговые соревнования. Сдача нормативов.	Спортзал	Практическая работа. Тестирование.

#### Методическое обеспечение:

- примерные комплексы упражнений;
- комплексы специальных упражнений;
- игровые самомассажи;
- примерные конспекты занятий;
- использование методических видов продукции
- разработки игр, бесед,
- методические разработки для родителей и обучающихся,
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки,
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе,
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»,
- «Правила игры в настольный теннис».

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Условия реализации программы**

#### спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи.
- набивные мячи
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

#### **Виды контроля и механизм оценки достижений обучающихся:**

Основной показатель работы кружка по настольному теннису - выполнение в год программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

#### **При мониторинге уровня обученности и воспитанности обучающихся**

используются методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
  - педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в соревнованиях.
- Мониторинг уровня обученности проводится два раза в год.

#### Список используемой литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2015
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2013
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2015
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2012
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2013
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004
9. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2015 год.
10. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2013 год.
11. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014 год.
12. Настольный теннис (Азбука спорта),издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 2015 г.
13. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС, 2012 г.
14. Богушас М.В. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.. «Просвещение», 2015 г.
15. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира), 3-е переработанное издание. М., ФиС, 2013 г.
16. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М. СпортАкадемПресс.2012 г.
17. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2016 г.
18. Программа по настольному теннису. М. 2012 г.
19. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 2014 г.
20. Розин Б.М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б. М. Розин. — Душанбе, 2015 г.
21. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 2015 г.
22. Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец. ред Г.В.Барчуковой. — М., 2014 г.
23. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2015 г.
24. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2016 г.



## Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	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.

## Тест.

- При подсчете результатов в группе игроку начисляют
  - 2 очка за победу и 0 очков за поражение
  - 1 очко за победу и 0 очков за поражение
  - 0 очков за неявку
  - 3 очка за победу
- Матч из пяти одиночных встреч (**a-x, b-y, c-z, a-y, b-x**) играют одновременно на двух столах. После трех матчей счет 2-1 в пользу команды **abc**. **b** выигрывает у **x**, в то время как встреча **a-y** продолжается. Главному судье следует
  - закончить матч, прервав встречу **a-y** и объявить окончательный счет 3-1
  - объявить окончательный счет 3-1, но дать доиграть встречу **a-y** для подсчета рейтинга;
  - дать доиграть встречу **a-y** и объявить счет 4-1 в случае победы **a**;
  - дать доиграть встречу **a-y** и исключить результат встречи **b-x** из протокола матча в случае победы **a**.
- Если ракетка **X** не повреждена, он может её заменить на другую в течение встречи
  - в любое время при условии, что он покажет новую ракетку судье и **A**
  - только в перерыве между партиями при условии, что он покажет новую ракетку судье и **A**
  - в любое время с согласия **A**
  - ни в какой период встречи

4. В командном матче X/Y жалуются, что A/B пользуются сигналами тренера как подавать. Тренера предупредили и он прекратил подсказывать, но его помощник продолжил сигнализировать подсказки A/B. Судье следует
- а доложить рефери
  - б присуждать очко X/Y каждый раз, когда будет дан незаконный совет
  - в отправить помощника тренера за пределы игровой зоны
  - г объявить переигровку и предупредить помощника тренера за дачу запрещённых советов
5. В личной встрече игрок может апеллировать
- а к судье против решения судьи-ассистента о том, что его возврат пролетел мимо стола
  - б к судье против ошибки судьи-счётчика ударов в счёте ударов
  - в к судье против решения судьи-ассистента, что он ударил мяч при подаче над столом
  - г к главному судье против интерпретации судьёй правил подачи
6. В личных соревнованиях тренер А просигнализировал тайм-аут, но А говорит, что он не хочет этого. Судья должен
- а разрешить тайм-аут на одну минуту и после этого А не имеет права на другой тайм-аут
  - б разрешить тайм-аут, а поскольку А готов играть тайм-аут заканчивается незамедлительно
  - в не разрешать тайм-аута, потому что решение игрока является окончательным
  - г разрешить тайм-аут и позволить X получить указания тренера не более чем одну минуту
7. В командном матче ABC против XYZ игрок В даёт запрещённый совет А в первой встрече и получает предупреждение. В следующей одиночной встрече этого же матча А даёт запрещённый совет В.
- а предупредить А, показав жёлтую карточку
  - б показать красную карточку и потребовать, чтобы А покинул игровую зону. Он может вернуться только для дополнения В в парной встрече или для своей одиночной встречи
  - в показать желтую и красную карточку вместе и потребовать, чтобы А покинул игровую зону. Он может вернуться только на свою следующую встречу (одиночную или парную)
  - г показать красную карточку и потребовать, чтобы А покинул игровую зону. Он не может вернуться до конца матча.
8. В парной встрече X подает на А в первой партии. В начале второй партии В подает на X и правильные возвраты выполняют X и А. Но У ошибается и понимает, что последовательность подачи и приема ошибочна. Судья обязан:
- а – присудить очко A/B, так как У допустил ошибку, и продолжить встречу с подачей А на X.
  - б – присудить очко X/Y, так как подавал неправильный игрок, и продолжать встречу с подачей А на У.
  - в – присудить очко A/B, так как У допустил ошибку, и продолжать встречу с подачей В на У.
  - г – объявить переигровку, так как подавал неправильный игрок, и продолжать встречу с подачей А на X.
9. Прибыв на парную встречу X/Y были одеты в синие рубашки, А в красную, а В в жёлтую. А/В сказали, что они из разных Ассоциаций и что каждый из них носит цвет определённый их Ассоциацией. Судье необходимо
- а настоять, чтобы А и В одели рубашки одного цвета
  - б доложить рефери
  - в разрешить им быть одетыми в рубашки разного цвета, поскольку они явно отличаются от таковых, надетых на X/Y
  - г разрешить им быть одетыми в рубашки разного цвета, поскольку они из разных Ассоциаций
10. А выиграл при подбрасывании монеты перед началом встречи. А

- а должен выбрать, кто будет подавать первым, а Х должен затем выбрать сторону, на которой он будет играть
- б должен выбрать либо определённую сторону или подавать или принимать первым
- в решить, кто будет подавать первым и на какой стороне он будет играть
- г может выбрать либо кто подаёт первым, либо сторону или потребовать, чтобы Х сделал выбор первым
11. В течение первой партии А забросил свою ракетку в ограждение и судья сделал ему предупреждение, показав жёлтую карточку. В конце партии А ударил ограждение. Судья должен
- а снова предупредить его, поскольку партия закончилась
- б присудить штрафное очко Х и начать следующую партию со счёта 1-0 в пользу Х
- в пригласить рефери      г не обращать внимания на инцидент, т.к. А был расстроен своей игрой
12. В третьей партии одиночной встречи, которую играют при действии правила активизации игры (13 ударов), первым подающим будет
- а игрок, который подавал первым во встрече      б игрок, который подавал последним во 2<sup>й</sup> партии
- в игрок, который принимал первым во встрече      г игрок, который принимал последним во 2<sup>й</sup> партии
13. Когда В подавал на У в парной встрече, А стоял впереди своего партнёра таким образом, что действия В при подаче были заслонены от У и от судьи-ассистента; У не смог выполнить правильного возврата
- а переиграть, потому что действия В при подаче не были видны У      б переиграть и предупредить А за недостойное поведение      в очко Х/У, потому что действия В при подаче не были видны У
- г очко А/В, поскольку У не выполнил правильного возврата
14. А подаёт при счёте 9-10. Как только мяч, возвращённый Х, коснулся игровой поверхности, часы встречи показали, что 10 минут истекли.
- а продолжать игру и не предпринимать никаких дальнейших действий
- б объявить “переиграть” и продолжить при действии правила активизации игры с подачи А
- в объявить “переиграть” и продолжить при действии правила активизации игры с подачи Х
- г продолжить игру, но следующую партию встречи начать при действии правила активизации игры
15. В одиночной встрече командного матча игрок может получать совет
- а от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных либо игроком, либо его капитаном      б только от его капитана команды в течение перерывов между партиями
- в от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных им самим или его капитаном
- г только от обозначенного советчика в течение перерывов между партиями и других разрешённых остановок игры
16. Перед началом 2-ой партии, Х замечает, что пол имеет впадину на том месте где он обычно стоит для приема подачи и он просит сдвинуть стол так чтобы тот перекрывал это место. Судья обязан:
- а сдвинуть стол так, чтобы тот перекрыл неровный пол. б) перенести игру на свободный стол, если это возможно
- в— просить продолжить игру до конца партии и тогда доложить главному судье.      г доложить главному судье
- 17 Мяч автоматически выходит из игры, если

- а он касается рубашки игрока
- б он вылетает за пределы игровой площадки
- в он взлетает выше уровня светильников
- г он ударяется о стойку, поддерживающую сетку

18 А возвратил мяч ударом тыльной стороны его руки с ракеткой и тот ударился о площадку Х возле сетки. Когда Х бросается вперёд, чтобы отбить мяч, его рука с ракеткой ложится на игровую поверхность; в этом положении мяч касается его ракетки и рикошетом отлетает на площадку А.

- а никаких действий, поскольку мяч всё ещё в игре
- б переиграть, т.к. А ударил мяч рукой с ракеткой

в очко Х, потому что А ударил мяч рукой с ракеткой г) очко А, так как рука с ракеткой Х коснулась игровой поверхности

19. А кинулся вперёд, чтобы отразить укороченный удар, при котором мяч задел сетку и выполнил правильный возврат. но его рубашка зацепилась за комплект сетки. Х, отвлеченный этим недоразумением, не делал попытки вернуть мяч. Судья должен

- а) объявить переигровку, поскольку Х не делал попытки вернуть мяч
- б) присудить очко А, так как Х оплошал с правильным возвратом
- в) присудить очко Х, потому что рубашка А коснулась сетки

- г) объявить переигровку, поскольку А зацепился за сетку, но не коснулся её рукой

20. В личных соревнованиях тайм-аут:

а – можно запросить один раз за встречу каждым игроком или парой, но не в первой партии.

б – продолжительностью до 1 минуты или до того как оба игрока или пары готовы продолжать (что раньше).

в – может запросить только игрок или пара но не тренер.

г – продолжительностью до 1 минуты или до того как игрок или пара, кто взял тайм-аут готова продолжать (что раньше).