



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2 от 11.12.2025 г.

Утверждена  
приказом директора  
от 12.12.2025 г. № 736  
Е.А. Каменских



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**секция настольного тенниса «БЕЛЫЕ МОЛНИИ»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: с 6 лет

срок реализации: 5 лет (модульная)

Модуль № 1

Автор-составитель:

**Орлова Наталья Владимировна**

педагог дополнительного образования

**Веретенникова Наталья Александровна**

педагог дополнительного образования

Кстово

2025

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Белые молнии» имеет физкультурно-спортивную направленность и участвует в значимом проекте **«Новые места в дополнительном образовании»**.

Программа разработана на основании нормативных документов: Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ. – Ст. 2, Ст. 12, Ст.28, Ст. 34, Ст.41, Ст. 43, Ст. 75.; приказ Минпросвещения России "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" от 09.11.2018 №196.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что настольный теннис позволяет не только развивать и совершенствовать физические, морально-волевые качества, но и формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, двигательную память, реакцию, расширять интеллект и эрудицию. Все это необходимо современному обществу, которое требует воспитание человека новой формации, конкурентно способного, социально адаптированного.

Большинство из перечисленных свойств и качеств личности особенно эффективно формируются и совершенствуются в детском, юношеском возрасте. Поэтому данная программа имеет **педагогическую целесообразность**. Настольный теннис входит в жизнь детей и их родителей, ставясь средством физического развития и воспитания, увлекательного проведения часов досуга. Простота правил, возможность подбора равного по силе партнёра делает спортивную игру доступной для всех желающих. Красота движений, стремительность полёта мяча, словно сверкание белой молнии привлекает детей и взрослых. Во время игры несложно регулировать физические и психофизиологические нагрузки, определять каждому в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

**Новизна** программы заключается в том, что при её реализации впервые применяются информационные компьютерные технологии (ИКТ): презентации, интерактивные пособия, видео-пособия, видеоматериалы с тренировок квалифицированных спортсменов, материалы с интернет-сайтов. По итогам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий педагоги совместно с воспитанниками и их родителями создают презентации. Для обучения, закрепления полученных знаний и умений активно используются сюжетно-ролевые игры. В ходе реализации программы используется индивидуальная рабочая тетрадь «Дневник спортсмена», разработанная составителями программы. В тетради воспитанники выполняют различные задания в рамках данной программы, фиксируют свои успехи и полученные знания.

**Отличительными особенностями** данной программы являются:

- введение в учебно-тематический план новой темы «История развития секции настольного тенниса г. Кстово»;

- использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) для сетевого взаимодействия воспитанников и их родителей в секции настольного тенниса;

- применение таких форм обучения как сюжетно-ролевые игры, спортивно-оздоровительные и семейные мероприятия;

- включение в спортивно-оздоровительные мероприятия элементов спортивного ориентирования для формирования умения ориентироваться в пространстве;

- включение в контрольные нормативы нового упражнения для определения уровня быстроты у занимающихся: бег 10 м с ходу (с разбега в 3-х метровой зоне).

**Цель программы:** развитие и совершенствование физического, эстетического нравственного потенциала личности обучающихся, их двигательных навыков и укрепление здоровья через занятия настольным теннисом в условиях современной информационно-образовательной среды образовательного учреждения.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Обучать основным приёмам игры в настольный теннис.
2. Обучать правилам игры в настольный теннис.
3. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

**Развивающие:**

1. Развивать физические качества, необходимые спортсмену-теннисисту.
2. Развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать морально-волевые качества, формировать нравственные принципы и коммуникативные навыки.
2. Способствовать максимальному самовыражению обучающихся посредством овладения техникой и тактикой игры.
3. Создавать условия для взаимодействия педагогов и обучающихся в условиях информационно-образовательной среды, использования ИКТ на занятиях и мероприятиях образовательно-воспитательного процесса.

Программа по настольному теннису для системы дополнительного образования детей предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, технической, тактической, судейской, общей и специальной физической подготовке в соответствии с годами обучения. В ней представлена система средств, способствующих самосовершенствованию, познанию, раскрытию спортивных возможностей детей, формированию здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитию физических, интеллектуальных способностей и нравственных принципов.

**Адресат программы:** дети от 6 лет не имеющие противопоказаний от врача

**Срок реализации программы** - 5 лет.

**Объем программы:** Программа является 1 модулем программы «Белые молнии» и реализуется параллельно со модулем №2.

**Режим занятий**

| <b>Группа</b>      | <b>Режим занятия</b> | <b>Количество недель</b> | <b>1 модуль</b> | <b>Общее количество часов в год</b> |
|--------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| 1-го года обучения | 1 р/н по 3 ак.ч      | 36                       | 108 ч           | 144                                 |
| 2-го года обучения | 1 р/н по 3 ак.ч      | 36                       | 108 ч           | 216                                 |
| 3-го года обучения | 1 р/н по 3 ак.ч      | 36                       | 108 ч           | 216                                 |
| 4-го года обучения | 1 р/н по 3 ак.ч      | 36                       | 108 ч           | 216                                 |
| 5-го года обучения | 1 р/н по 3 ак.ч      | 36                       | 108 ч           | 216                                 |

Набор в группы проводится с учётом возрастных особенностей детей.

Система подготовки учащихся включает в себя постепенный переход из группы 1-го года обучения в группу 2-го года обучения и т.д. Если в секцию приходят учащиеся на 2, 3 и последующие годы обучения, то при зачислении их на обучение проводится тестирование по промежуточной диагностике предыдущего года обучения. Программа предполагает наличие системы контроля качества знаний:

- промежуточная аттестация (в конце каждого года обучения, в мае);
- итоговая аттестация (по окончании прохождения программы, в мае).

По прохождению полного курса данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы воспитанникам выдаётся свидетельство МАУ ДО ДДЮТ.

Основными **формами обучения** являются: лекции (изложение теоретического учебного материала), беседы, практические занятия, просмотр видеозаписей, медиапособий, тестирования и соревнования. Также возможна организация образовательного процесса в дистанционной форме в сети Интернет.

**Методы обучения**, применяемые при реализации программы: словесные, наглядные, аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных), практические, метод игры, метод стимулирования интереса к обучению.

**Ожидаемые результаты:**

**Предметными результатами** освоения являются:

- знать о значении физической культурой для укрепления здоровья, о её позитивном влиянии на развитие человека;
- знать теоретические основы настольного тенниса;
- \*уметь выполнять технически правильно элементы настольного тенниса: откидка, накат, подрезка, топ-спин, подачи разного вращения и уровня сложности;
- уметь применять их в игровой и соревновательной деятельности;

уметь систематически наблюдать за своим состоянием, физическими нагрузками, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;

- уметь находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- уметь максимально проявлять физические способности в игровой и соревновательной деятельности, при выполнении тестовых заданий по настольному теннису;
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности, в интернет взаимодействии

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную и спортивную деятельность;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- решать творческие задачи с использованием информационно-коммуникационных технологий.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста в процессе образовательной и внеурочной деятельности.

**Способы определения результативности:** текущий контроль, тестирования (контрольные нормативы представлены в разделе 5), соревнования, промежуточная и итоговая аттестация, «Дневник спортсмена».

**Формы подведения итогов** реализации данной программы: открытое занятие, итоговое мероприятие, вручение свидетельств МАУ ДО ДДЮТ о прохождении полного курса данной программы.

Данная программа содержит ряд воспитательных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся и их родителей внутренней мотивации к здоровому образу жизни; на популяризацию настольного тенниса среди детей и взрослых; на развитие творческих способностей и формирование активной жизненной позиции; на создание условий для взаимодействия педагогов, обучающихся и их родителей в условиях информационно-образовательной среды; на повышение ответственности

семьи за здоровье и физическое развитие детей, на духовно-нравственное развитие, личностный рост ребёнка, гражданской ответственности.

## 2. Учебный план

| Тема                                                                                                                                        | Год обучения |            |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                                                                                                             | 1-й          | 2-й        | 3-й        | 4-й        | 5-й        |
| <b>Модуль №1</b>                                                                                                                            |              |            |            |            |            |
| <b>1. Теоретическая подготовка</b>                                                                                                          | <b>2</b>     | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |
| 1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную программу (вводное занятие). Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях. | 2            | 2          | 2          | 2          | 2          |
| <b>2. Практическая подготовка</b>                                                                                                           | <b>104</b>   | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> |
| 2.1. Общая физическая подготовка                                                                                                            | 28           | 28         | 24         | 24         | 24         |
| 2.3. Техническая подготовка                                                                                                                 | 76           | 76         |            |            |            |
| 2.4. Техничко-тактическая подготовка                                                                                                        |              |            | 80         | 80         | 80         |
| <b>6. Промежуточная аттестация</b>                                                                                                          | <b>1</b>     | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |            |
| <b>7. Итоговая аттестация</b>                                                                                                               |              |            |            |            | <b>2</b>   |
| <b>Итого часов</b>                                                                                                                          | <b>108</b>   | <b>108</b> | <b>108</b> | <b>108</b> | <b>108</b> |

## 3. Содержание учебного плана

### Для групп 1-го и 2-го годов обучения

#### **Теоретическая подготовка**

Для группы 1-го года обучения

- Введение в дополнительную общеобразовательную программу.
- Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.
- История развития секции настольного тенниса в городе Кстово, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма человека. Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Сведения о технике выполнения элементов настольного тенниса (стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- Правила игры в настольном теннисе (понятия о счёте в настольном теннисе; правила начисления очка).

Для группы 2-го года обучения

- Введение в дополнительную общеобразовательную программу.
- Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.

- Сведения о технике выполнения элементов настольного тенниса. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Просмотр обучающих видео-пособий.

- История возникновения и развития настольного тенниса успехи российских спортсменов в соревнованиях.

- Личная гигиена, закаливание, режим дня и питания спортсмена.

- Правила игры в настольном теннисе.

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых данных. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъём ног за голову касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;

- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;

- бег на короткие дистанции на время – 10 метров с ходу, 30 метров, челночный бег 3 x 10 метров;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен и груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки через скакалку;

- прыжки в приседе вперёд, назад влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

#### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий

комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 10 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку,
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
- упражнения с мячами разного размера и веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса).

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий, упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя руками или одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удар по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки

поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шага, бега с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций положения ног, разворота туловища, формы замаха, положения руки по отношению к туловищу, положения ракетки, кисти, предплечья, плеча.

- многократное повторение ударных движений на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

После освоения воспитанниками данных упражнений, применяются более сложные:

- упражнения с придачей мячу вращения;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, по мячу левой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки по половине стола, приставленной к стене;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с (партнёром), тренажёром;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением простых действий (одиночные передвижения и удары, серийные передвижения);

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева;

- игра на столе по заданиям (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) и из одной точки в двух, трёх направлениях; игра одним видом удара);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

**Спортивно-оздоровительные мероприятия:** семейные спортивные праздники, занятия на открытом воздухе, дни здоровья, эстафеты, полоса препятствий.

- упражнения для развития быстроты, ловкости;
- упражнения с предметами;
- перемещения: вперёд, назад, в сторону, зигзагом; бег, прыжки;
- упражнения на расслабление.

#### **Участие в соревнованиях.**

Воспитанники групп 1-го и 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях по настольному теннису.

#### **Промежуточная аттестация.**

В группах 1-го и 2-го годов обучения в конце учебного года проводится промежуточная аттестация: тестирования по общей и специальной физической подготовке, согласно контрольным нормативам, приведённым в программе (раздел 6).

#### **Ожидаемые результаты**

К концу **1-2 года обучения** учащиеся должны:

- ответить на вопросы по теоретической подготовке (раздел 6);
- знать основные позиции положения ног, разворота туловища, формы замаха, положения руки по отношению к туловищу, положения ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- знать основы техники подставки слева и справа, наката слева и справа, их сочетание;
- выполнять эти элементы по заданным направлениям;
- выполнять простейшие подачи справа и слева;
- знать способы начисления очка при игре на счет;
- пройти промежуточную аттестацию: тестирование по общей и специальной физической подготовке (контрольные нормативы в разделе 6);
- принять участие во внутри секционных соревнованиях согласно календарному плану.

#### **Для группы 3-го года обучения**

##### **Теоретическая подготовка**

- Введение в дополнительную общеобразовательную программу.
- Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.
- История зарождения и развития олимпийского движения в России.

- Сведения о технике выполнения элементов настольного тенниса (подрезка слева и справа, топ-спин справа и слева, укороченный удар, подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча, приём подач, исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару, работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара).

- Сведения о тактических приёмах в настольном теннисе. Просмотр обучающих видео-пособий.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

#### **Специальная физическая подготовка**

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения результатов в избранном виде спорта.

Использование имитационных упражнений – для закрепления ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров – роботов.

#### **Технико-тактическая подготовка**

- Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счёт.

- Техника удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки.

- Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

- Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката с подрезки.

- Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёра (велоколеса), игра с партнёром.

- Повышение быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

- Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей воспитанников.

- Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

- Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

- Приём сложных подач разными способами.

- Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

- Разновидности изучаемых способов передвижений.
- Разучивание техники укороченного удара подрезки.
- Игра на счёт с применением различных заданий определённого вида подачи, подача в определённую зону, все подачи одним участником, игра с форой и т.д.

**Спортивно-оздоровительные мероприятия:** дни здоровья, занятия на открытом воздухе, семейные спортивные мероприятия, эстафеты с включением элементов настольного тенниса, полоса препятствий.

- упражнения для развития быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах, скорости двигательной реакции;
- упражнения с предметами;
- перемещения с преодолением препятствий;
- упражнения на расслабление.

#### **Участие в соревнованиях.**

- Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах согласно календарному плану.

#### **Промежуточная аттестация.**

Проводится в конце учебного года в виде тестирования по общей, специальной физической подготовке, технической и судейской подготовке (контрольные нормативы в разделе 6). Учащиеся должны ответить на вопросы по теоретической подготовке (раздел 6);

#### **Судейская подготовка.**

- Правила игры: определения, правильная подача, правильный возврат, порядок игры, переигровка,; выбор подачи, приёма или стороны; нарушение порядка подачи, приёма или смены сторон; правило активации игры.
- Права и обязанности участника.
- Судейство соревнований.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу года учащиеся в группе 3-го года обучения должны:

- демонстрировать все умения, приобретённые ранее;
- ответить на вопросы по теоретической подготовке (раздел 6);
- выполнять одиночные удары подрезкой слева и справа, серии ударов только справа и только слева, чередованием справа-слева;
- знать основы техники выполнения топ-спина справа и слева;
- выполнять эти элементы по заданным направлениям;
- знать основные позиции положения ног, разворота туловища, формы замаха, положения руки по отношению к туловищу, положения ракетки, кисти, предплечья, плеча при выполнении перечисленных элементов;
- выполнять подачи с верхним и нижним вращением слева, справа;
- выполнять длинные и короткие подачи;
- выполнять приём подач;
- уметь перемещаться по площадке в 3-х метровой зоне;

- пройти промежуточную аттестацию: тестирование по общей и специальной физической, технико-тактической и судейской подготовке (контрольные нормативы в разделе 6);
- иметь положительный настрой на соревнования;
- принять участие во внутри секционных соревнованиях согласно календарному плану;
- принять участие в соревнованиях вне спортивной секции согласно календарному плану;
- уметь вести счёт во время соревнований;
- принять участие в судействе соревнований, придерживаясь теннисного этикета.

### **Для группы 4-го года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

- Введение в дополнительную общеобразовательную программу.
- Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.
- Сведения о технике выполнения элементов настольного тенниса (топ-спин, острый удар, подача с высоким подбрасыванием и её приём). Разбор предстоящих игр.
- Сведения о тактических приёмах в настольном теннисе.

#### **Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

Кроме комплексов упражнений, приведённых в программном материале по ОФП для групп 3-го года обучения применяется кросс (от 2 км и больше), спринтерский и челночный бег, подтягивания, отжимания.

##### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения те же, что и для групп 3-го года обучения, только в увеличенном объёме. Используются перемещения приставными шагами в трехметровой зоне, занятия с большим количеством мячей.

##### **Технико-тактическая подготовка**

- Элементы техники и соединений по направлению, темпу и зонам.
- Выполнение ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия выполнения ударов в высшей точке отскока, с полулёта и по падающему мячу. Различия выполнения ударов из ближней, средней и дальней зоны. Различия выполнения ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Соединения топ-спина и острого удара.
- Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тела.
- Топ-спин – удар. Тонкий удар плюс сильное поступательное движение вперёд.
- подача справа и слева с высоким подбрасыванием.
- Двухшажные передвижения влево, вправо, вперёд, назад.
- Атака после подачи. Начало атаки из кача.
- Промежуточная игра.

**Спортивно-оздоровительные мероприятия:** сюжетно-ролевая игра, день здоровья, занятия на открытом воздухе, семейные спортивные мероприятия, эстафеты с включением элементов настольного тенниса, полоса препятствий, спортивно-оздоровительные мероприятия с включением элементов спортивного ориентирования.

- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, ловкости, выносливости;

- различные виды перемещений;

- упражнения на расслабление.

#### 4. Участие в соревнованиях.

Принять участие в соревнованиях согласно календарному плану секции.

#### **Промежуточная аттестация.**

Проводится в конце учебного года в виде тестирования по общей, специальной физической подготовке, технической и судейской подготовке (контрольные нормативы в разделе 6). Учащиеся должны ответить на вопросы по теоретической подготовке (раздел 6);

#### **Судейская подготовка.**

- Виды соревнований.

- Виды встреч.

- Допуск к соревнованиям.

- Судейство соревнований

#### **Ожидаемые результаты**

К концу года учащиеся в группе 4-го года обучения должны:

- пользоваться умениями, приобретёнными ранее;

- ответить на вопросы по теоретической подготовке (раздел 6);

- уметь выполнять удары по диагонали, по прямой, в середину;

- знать различия выполнения ударов в высшей точке отскока, с полулёта и по падающему мячу;

- знать различия выполнения ударов из ближней, средней и дальней зон;

- выполнять топ-спин – удар;

- выполнять топ-спин с подрезки;

- выполнять длинные и короткие подачи, с нижним вращением;

- вести игру из ближней, средней и дальней зон;

- демонстрировать начало атаки из кача;

- пройти промежуточную аттестацию: тестирование по общей и специальной физической, технико-тактической и судейской подготовке (контрольные нормативы в разделе 6);

- иметь положительный настрой на соревнования;

- принять участие во внутри секционных соревнованиях согласно календарному плану;

- принять участие в соревнованиях вне спортивной секции согласно календарному плану;

- принять участие в судействе соревнований в роли ассистента ведущего судьи, придерживаясь теннисного этикета.

### **Для группы 5-го года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

- Введение в дополнительную общеобразовательную программу.

- Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.

- Влияние вредных привычек на здоровье человека.

- Сведения о технике выполнения элементов настольного тенниса (удар по подрезке, накату, топ-спину, контр-топ-спин, подачи с высоким подбрасыванием мяча, с ложными движениями ракеткой и рукой, с быстрым вращением мяча, приём подачи).

- Сведения о тактических приёмах настольного тенниса.

#### **Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

##### **Специальная физическая подготовка.**

Продолжение развития специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов данного вида спорта.

Широкое применение на занятиях имитационных упражнений.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, роботов, приспособлений.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

##### **Технико-тактическая подготовка.**

- Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства. Основные приёмы современной атаки.

- Топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам контакту мяча с ракеткой направлению быстроте и силе вращения.

- Особенности промежуточной игры – умения начинать атаку из “кача”.

- Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием мяча, с ложными движениями ракеткой и рукой .

- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двушажного способов передвижения.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.

- Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

- Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

- Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

- Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

- Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

- Разновидности одношажного и двушажного способов передвижения: прыжки, выпады.

**Спортивно-оздоровительные мероприятия:** занятия на открытом воздухе, сюжетно-ролевая игра, дни здоровья, семейные спортивные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия с включением элементов спортивного ориентирования.

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости;

- различные виды перемещений;

- упражнения на расслабление.

**Участие в соревнованиях.**

- Игра на счёт.

- Соревнования внутри секции. Участие в официальных соревнованиях (согласно календарному плану).

**Итоговая аттестация.**

Проводится в конце учебного года в виде тестирования по общей, специальной физической подготовке, технической и судейской подготовке (контрольные нормативы в разделе 6). Учащиеся должны ответить на вопросы по теоретической подготовке (раздел 6).

**Судейская подготовка.**

- Системы соревнований.

- Состав судейской коллегии.

- Судейская терминология.

- Судейство соревнований.

**Ожидаемые результаты**

К концу года учащиеся в группе 5-го года обучения должны:

- пользоваться умениями, приобретёнными в предыдущие года обучения;

- ответить на вопросы по теоретической подготовке (раздел 6);

- выполнять удар по подрезке, по накату, по топ-спину в различных направлениях;

- уметь вести промежуточную игру;
- выполнять сложные подачи, подачи с быстрым вращением мяча, с ложным движением руки и ракетки;
- выполнять приём подач;
- иметь положительный настрой на соревнования;
- пройти итоговую аттестацию: тестирование по общей и специальной физической, технико-тактической и судейской подготовке (контрольные нормативы в разделе 6);
- принять участие во внутри секционных соревнованиях согласно календарному плану;
- принять участие в соревнованиях вне спортивной секции согласно календарному плану;
- принять участие в судействе соревнований в роли ведущего судьи, придерживаясь теннисного этикета.

#### **4. Календарный учебный график**

| Год обучения/<br>модуль | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Каникулярный период | Дата промежуточной аттестации | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий   |
|-------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 – й/<br>модуль 1      | 01.09.               | 31.05.                  | 30.12-10.01         | 20-27.05.                     | 36                   | 108                      | 1 р/н по 3 ак.ч |
| 2 - й/<br>модуль 1      | 01.09.               | 31.05.                  | 30.12-10.01         | 20-27.05.                     | 36                   | 108                      | 1 р/н по 3 ак.ч |
| 3 - й/<br>модуль 1      | 01.09.               | 31.05.                  | 30.12-10.01         | 20-27.05.                     | 36                   | 108                      | 1 р/н по 3 ак.ч |
| 4 - й/<br>модуль 1      | 01.09.               | 31.05.                  | 30.12-10.01         | 20-27.05.                     | 36                   | 108                      | 1 р/н по 3 ак.ч |
| 5 - й/<br>модуль 1      | 01.09.               | 31.05.                  | 30.12-10.01         | 20-27.05.                     | 36                   | 108                      | 1 р/н по 3 ак.ч |

#### **5. Формы аттестации**

Для определения исходного уровня обучающихся проводятся:

- собеседование;
- наблюдение за обучающимися во время занятий, соревнований;

Для определения степени усвоения воспитанниками учебного материала; выявления отстающих, потерявших интерес к занятиям (почему это происходит?); выявления одаренных детей, подбор индивидуальных методов обучения, проводятся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Контроль и аттестация освоения обучающимися теоретических знаний и практических навыков проводятся в следующей форме:

- собеседование;

- наблюдение за обучающимися во время занятий, соревнований, судейства;
- сюжетно-ролевые игры «Чемпионат мира по настольному теннису», «Я – судья!»;
- игры-викторины;
- сдача нормативов.

### **Промежуточная аттестация.**

Учащиеся в конце каждого года обучения проходят тестирование по теоретической подготовке, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, а в группах 3-4-го года обучения учащиеся проходят также тестирование по технической подготовке и по теме «Судейская подготовка».

### **Итоговая аттестация.**

Проводится для учащихся 5-года обучения с целью определения степени усвоения материала программы, степени достижения результатов обучения, ориентирования на самостоятельное обучение, самообразование; получение сведений для самосовершенствования педагога и обучающей программы.

Формы аттестации:

- опрос по темам теоретической подготовки;
- тестирование по теме «Судейская подготовка»;
- сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки.

Результаты аттестации заносятся в протоколы.

### **Промежуточная (итоговая) аттестация**

### **ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

#### **Промежуточной (итоговой) аттестации воспитанников объединения**

20/20 учебный год

Название объединения секция настольного тенниса «Белые молнии»

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения тестирование, сдача контрольных нормативов

Форма оценки результатов теоретической подготовки: уровень (высокий, средний, низкий) 3,2,1

Форма оценки результатов практической подготовки: уровень (высокий, средний, низкий) 3,2,1

### **Результаты промежуточной аттестации**

| № | ФИ учащегося | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Итоговая |
|---|--------------|--------------------------|-------------------------|----------|
|   |              |                          |                         | оценка   |

|  |  |                      |                                    |                                |                                    |                   |  |
|--|--|----------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|--|
|  |  | Теоретические знания | Владение специальной терминологией | Практические умения и навыками | Владение специальным оборудованием | Творческие навыки |  |
|  |  |                      |                                    |                                |                                    |                   |  |
|  |  |                      |                                    |                                |                                    |                   |  |

## 6. Оценочные материалы

Оценочные материалы представлены в Приложение №1

## 1. Методические материалы

| Тема программы           | Формы занятия                        | Приёмы и методы организации занятия                              | Дидактические материалы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Материально-техническое оснащение занятий              | Формы подведения итогов                                       |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>1-й год обучения</b>  |                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |                                                               |
| Теоретическая подготовка | Лекции, беседа, объяснение, просмотр | Иллюстративный, словесный, наглядный, игровой, демонстрационный. | Инструкции «Правила техники безопасности при игре в настольный теннис», «По пожарной безопасности», «Профилактика травматизма» Презентации: «Секция настольного тенниса традиции, опыт, успех», «Развитие настольного тенниса в г. Кстово». «Летопись секции настольного тенниса «Белые молнии». Интерактивное пособие «Будь здоров». Библиотечный фонд, видеоматериал из интернет - ресурсов. Презентация «Делай первые шаги уверенно» | Компьютер, интерактивная доска, информационные стенды. | Опрос, обсуждение, викторина, просмотр «Дневника спортсмена». |

|                                   |                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка       | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование.       | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы, методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»                                                                                    | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, коврики, шведская стенка, кегли, мячи, гантели. Секундомер, свисток. | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Специальная физическая подготовка | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование.       | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический  | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы, методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе», «Делай первые шаги уверенно».                                                     | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, кегли, мячи, эспандеры. Секундомер, свисток.                         | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Техническая подготовка            | Объяснение, показ, практическое занятие, игра, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, методические разработки «Подготовка учащихся на начальном этапе всестороннему обучению техническим приёмам в настольном теннисе». Методические рекомендации по технической подготовке. | Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи, тренажёр «колесо», эспандеры, свисток, секундомер.                                     | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |

|                                       |                                             |                                                               |                                             |                                                                                              |                                                                     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительные мероприятия | Игра, праздник, соревнование.               | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический | Сценарии, положения, протоколы.             | Спортивный инвентарь, техника для музыкального сопровождения, микрофон, секундомер, свисток. | Оценка выполнения упражнений, поощрение и награждение участников    |
| Участие в соревнованиях               | Соревнование                                | Практический                                                  | Положения, протоколы.                       | Компьютер, инвентарь для настольного тенниса, микрофон                                       | Награждение победителей, обсуждение, просмотр «Дневника спортсмена» |
| Промежуточная аттестация              | Тестирование, сдача контрольных нормативов. | Словесный демонстрационный, практический                      | Протоколы, контрольные нормативы, опросник. | Спортивный инвентарь, компьютер, секундомер, свисток, инвентарь для настольного тенниса      | Обсуждение, опрос, просмотр «Дневника спортсмена»                   |

## 2 –ой год обучения

|                          |                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка | Лекции, беседа, объяснение, просмотр | Иллюстративный, словесный, наглядный, игровой, демонстрационный. | Инструкции «Правила техники безопасности при игре в настольный теннис», «По пожарной безопасности», «Профилактика травматизма» Презентации: «Секция настольного тенниса традиции, опыт, успех», «История | Компьютер, интерактивная доска, информационный стенды. | Опрос, обсуждение, викторина, просмотр «Дневника спортсмена». |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|                                   |                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                        |                                                                | <p>возникновения и развития настольного тенниса».</p> <p>Интерактивное пособие «Будь здоров».</p> <p>Библиотечный фонд, видеоматериал из интернет - ресурсов.</p> <p>Видеопособие «Основные упражнения в настольном теннисе».</p> |                                                                                                                               |                                                                                                   |
| Общая физическая подготовка       | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы, методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»                                                                       | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, коврики, шведская стенка, кегли, мячи, гантели. Секундомер, свисток. | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Специальная физическая подготовка | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы, методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе», «Делай первые шаги уверенно».                                        | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, кегли, мячи, эспандеры. Секундомер, свисток.                         | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Техническая подготовка            | Объяснение, показ,                                     | Словесный, наглядный,                                          | Материал из интернет – ресурсов, информационные                                                                                                                                                                                   | Теннисные столы, сетки,                                                                                                       | Опрос, самостоятельное                                                                            |

|                                       |                                             |                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                            |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                       | практическое занятие, игра, тестирование.   | игровой, демонстрационный, практический.                       | стенды, методические разработки «Подготовка учащихся на начальном этапе всестороннему обучению техническими приёмами в настольном теннисе». Методические рекомендации по технической подготовке. | ракетки, мячи, тренажёр «колесо», эспандеры, свисток, секундомер.                            | выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Спортивно-оздоровительные мероприятия | Игра, праздник, соревнование.               | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Сценарии, положения, протоколы.                                                                                                                                                                  | Спортивный инвентарь, техника для музыкального сопровождения, микрофон, секундомер, свисток. | Оценка выполнения упражнений, поощрение и награждение участников           |
| Участие в соревнованиях               | Соревнование                                | Практический                                                   | Положения, протоколы.                                                                                                                                                                            | Компьютер, инвентарь для настольного тенниса, микрофон                                       | Награждение победителей, обсуждение, просмотр «Дневника спортсмена»        |
| Промежуточная аттестация              | Тестирование, сдача контрольных нормативов. | Словесный, демонстрационный, практический.                     | Протоколы, контрольные нормативы, опросник.                                                                                                                                                      | Спортивный инвентарь, компьютер, секундомер, свисток, инвентарь для настольного тенниса      | Обсуждение, опрос, просмотр «Дневника спортсмена»                          |

**3-ий год обучения**

|                                   |                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                               |                                                                                                   |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка          | Лекции, беседа, объяснение, просмотр                   | Словесный, наглядный, демонстрационный.                        | Инструкции «Правила техники безопасности при игре в настольный теннис», «По пожарной безопасности», «Профилактика травматизма» Презентация «История зарождения и развития олимпийского движения» Библиотечный фонд, видеоматериал из интернет ресурсов. Видеопособие «Физическая подготовка игроков в настольном теннисе». | Компьютер, интерактивная доска, информационный стенды.                                                                        | Опрос, обсуждение, просмотр «Дневника спортсмена».                                                |
| Общая физическая подготовка       | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы, методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»                                                                                                                                                                | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, коврики, шведская стенка, кегли, мячи, гантели. Секундомер, свисток. | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Специальная физическая подготовка | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы, методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе».                                                                                                                                                               | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, кегли, мячи, эспандеры.                                              | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения                           |

|                                       |                                                              |                                                                |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                   |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                              |                                                                | Видеопособие «Тренировка с большим количеством мячей»                                                        | Секундомер, свисток.                                                                                               | упражнений, тестирование.                                                                         |
| Технико-тактическая подготовка        | Объяснение, показ, практическое занятие, игра, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, Методические рекомендации по технической подготовке. | Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи, тренажёр «колесо», эспандеры, свисток, секундомер.                          | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Судейская подготовка                  | Объяснение, показ, практическое занятие, игра.               | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды. Интерактивное пособие «Я судья!».                    | Инвентарь для настольного тенниса, счётчики, компьютер, интерактивная доска.                                       | Опрос, самостоятельное выполнение заданий, оценка выполненных заданий, обсуждение.                |
| Спортивно-оздоровительные мероприятия | Объяснение, показ, практическое занятие, игра, праздник.     | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, сценарии, буклеты, топографические карты, протоколы, положение.             | Спортивный инвентарь, секундомер, компас, свисток, аппаратура для музыкального сопровождения, компьютер, микрофон. | Оценка выполнения упражнений, поощрение и награждение участников                                  |
| Участие в соревнованиях               | Соревнование                                                 | Практический                                                   | Положения, протоколы.                                                                                        | Компьютер, инвентарь для настольного тенниса, микрофон                                                             | Награждение победителей, обсуждение, просмотр                                                     |

|                             |                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               | «Дневника спортсмена»                                                                             |
| Тестирование учащихся       | Тестирование, сдача контрольных нормативов.            | Словесный, демонстрационный, практический.                     | Протоколы, контрольные нормативы, тесты, опросник.                                                                                                                                                                                             | Спортивный инвентарь, компьютер, секундомер, свисток, инвентарь для настольного тенниса                                       | Обсуждение, опрос, просмотр «Дневника спортсмена»                                                 |
| <b>4-ый год обучения</b>    |                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                   |
| Теоретическая подготовка    | Лекции, беседа, объяснение, просмотр                   | Словесный, наглядный, демонстрационный.                        | Инструкции «Правила техники безопасности при игре в настольный теннис», «По пожарной безопасности», «Профилактика травматизма». Библиотечный фонд, видеоматериал из интернет ресурсов. Видеопособие «Тренировка с большим количеством мячей.». | Компьютер, интерактивная доска, информационный стенды.                                                                        | Опрос, обсуждение, просмотр «Дневника спортсмена».                                                |
| Общая физическая подготовка | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы, видеопособие «Физическая подготовка игроков в настольном теннисе.»                                                                                                          | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, коврики, шведская стенка, кегли, мячи, гантели. Секундомер, свисток. | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |

|                                       |                                                                        |                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                                   |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Специальная физическая подготовка     | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование.                 | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы. Видеопособие «Тренировка с большим количеством мячей» | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, кегли, мячи, эспандеры. Секундомер, свисток.              | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Технико-тактическая подготовка        | Объяснение, показ, практическое занятие, игра, тестирование.           | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Видеоматериал из интернет – ресурсов, информационные стенды, библиотечный фонд                                           | Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи, тренажёр «колесо», эспандеры, свисток, секундомер.                          | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Судейская подготовка                  | Объяснение, показ, практическое занятие, игра.                         | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, информационные стенды. Презентация «Судейство в настольном теннисе». Сценарий.          | Инвентарь для настольного тенниса, счетчики, компьютер, интерактивная доска.                                       | Опрос, самостоятельное выполнение заданий, оценка выполненных заданий, обсуждение.                |
| Спортивно-оздоровительные мероприятия | Объяснение, показ, практическое занятие, игра, соревнование, праздник. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Материал из интернет – ресурсов, сценарии, буклеты, топографические карты, протоколы, положение.                         | Спортивный инвентарь, секундомер, компас, свисток, аппаратура для музыкального сопровождения, компьютер, микрофон. | Оценка выполнения упражнений, поощрение и награждение участников.                                 |

|                         |                                             |                                            |                                                    |                                                                                         |                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Участие в соревнованиях | Соревнование                                | Практический                               | Положения, протоколы.                              | Компьютер, инвентарь для настольного тенниса, микрофон                                  | Награждение победителей, обсуждение, просмотр «Дневника спортсмена» |
| Тестирование учащихся   | Тестирование, сдача контрольных нормативов. | Словесный, демонстрационный, практический. | Протоколы, контрольные нормативы, тесты, опросник. | Спортивный инвентарь, компьютер, секундомер, свисток, инвентарь для настольного тенниса | Обсуждение, опрос, просмотр «Дневника спортсмена»                   |

#### 5-ый год обучения

|                             |                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                   |                                                                         |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка    | Лекции, беседа, объяснение, просмотр                   | Словесный, наглядный, демонстрационный.                        | Инструкции «Правила техники безопасности при игре в настольный теннис», «По пожарной безопасности», «Профилактика травматизма». Библиотечный фонд, видеоматериал из интернет ресурсов. Презентация «Влияние вредных привычек на здоровье человека». | Компьютер, интерактивная доска, информационный стенды.            | Опрос, обсуждение, просмотр «Дневника спортсмена».                      |
| Общая физическая подготовка | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Видеоматериал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы.                                                                                                                                                                             | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, коврики, | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения |

|                                       |                                                              |                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                                   |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                              |                                                                |                                                                                                                                        | шведская стенка, кегли, мячи, гантели. Секундомер, свисток.                                           | упражнений, тестирование.                                                                         |
| Специальная физическая подготовка     | Объяснение, показ, практическое занятие, тестирование.       | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Видеоматериал из интернет – ресурсов, информационные стенды, протоколы.                                                                | Спортивный инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, кегли, мячи, эспандеры. Секундомер, свисток. | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Технико-тактическая подготовка        | Объяснение, показ, практическое занятие, игра, тестирование. | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Видеоматериал из интернет – ресурсов, информационные стенды, библиотечный фонд Методические рекомендации на тему «Тактика парных игр». | Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи, тренажёр «колесо», эспандеры, свисток, секундомер.             | Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование. |
| Судейская подготовка                  | Объяснение, показ, практическое занятие, игра.               | Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический. | Видео материал из интернет – ресурсов, информационные стенды. Сценарий, протоколы.                                                     | Инвентарь для настольного тенниса, счётчики, компьютер, интерактивная доска.                          | Опрос, самостоятельное выполнение заданий, оценка выполненных заданий, обсуждение.                |
| Спортивно-оздоровительные мероприятия | Объяснение, показ, практическое занятие,                     | Словесный, наглядный, игровой,                                 | Материал из интернет – ресурсов, сценарии, буклеты, топографические карты, протоколы, положение.                                       | Спортивный инвентарь, секундомер, компас, свисток,                                                    | Оценка выполнения упражнений, поощрение и                                                         |

|                         |                                             |                                            |                                                    |                                                                                         |                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                         | игра, соревнование, праздник.               | демонстрационный, практический.            |                                                    | аппаратура для музыкального сопровождения, компьютер, микрофон.                         | награждение участников.                                             |
| Участие в соревнованиях | Соревнование                                | Практический                               | Положения, протоколы.                              | Компьютер, инвентарь для настольного тенниса, микрофон                                  | Награждение победителей, обсуждение, просмотр «Дневника спортсмена» |
| Тестирование учащихся   | Тестирование, сдача контрольных нормативов. | Словесный, демонстрационный, практический. | Протоколы, контрольные нормативы, тесты, опросник. | Спортивный инвентарь, компьютер, секундомер, свисток, инвентарь для настольного тенниса | Обсуждение, опрос, просмотр «Дневника спортсмена»                   |

## **8. Условия реализации программы**

Для реализации программы настольного тенниса требуется техническое обеспечение занятий:

- столы для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- корзины для теннисных мячей;
- тренажер-колесо;
- компьютер.

Дополнительный инвентарь: скакалки, мячи, скамейки, секундомер, свисток, кегли, гантели.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено. Свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого падения света в глаза играющим. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Пол в зале настольного тенниса должен иметь деревянное или специальное (Taraflex) покрытие, окна зашторены плотными шторами.

В рамках данной программы обучение ведут педагоги дополнительного образования с высшим специализированным образованием (специалисты по физической культуре и спорту).

## **9. Воспитательная работа**

Для создания условий благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса была разработана воспитательная система. Эта система призвана стать своеобразным посредником между ребёнком и миром, помощником в организации жизнедеятельности, в осмыслении своего я, создателем благоприятной развивающей среды в объединении, координатором усилий педагога, семьи, социума – всех воспитывающих сил, влияющих на становление и развитие личности воспитанника.

**Основные направления** системы воспитательной работы:

- здоровьесберегающее воспитание;
- нравственное и духовное воспитание, личностный рост ребёнка;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- трудовое воспитание и профориентационная деятельность;
- экологическое воспитание.

Гражданско-патриотическое воспитание

Формы реализации:

- участие в исторических исследовательско-краеведческих конкурсах, на патриотическую тематику;
- посещение музеев, выставок, экскурсии по историческим местам;
- соревнования, занятия, посвящённые знаменательным датам, событиям и выдающимся личностям.

#### Нравственное и духовное воспитание

##### Формы реализации:

- мероприятия и соревнования, посвящённые знаменательным датам;
- конкурс рисунков, плакатов, посвящённых знаменательным датам;
- семейные мероприятия и конкурсы;
- социальная деятельность;
- совместная деятельность учащихся секции и детей с ОВЗ;
- участие в конкурсах социальной направленности.

#### Здоровьесберегающее воспитание

##### Формы реализации:

- спортивные праздники и соревнования;
- семейные спортивно-оздоровительные мероприятия;
- занятия на тему «Будь здоров!»;
- конкурсы;
- профилактические беседы, консультации;
- сюжетно-ролевые игры.

#### Экологическое воспитание

- участие в социальных экологических проектах;
- участие в социальных экологических акциях;
- участие в эколого-краеведческих походах.

#### Трудовое воспитание и профориентационная деятельность

- судейская подготовка;
- общественная работа (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий);
- участие в профориентационных мероприятиях;
- участие в походах.

## 10. Работа с родителями

Положительный результат образовательного и воспитательного процесса напрямую зависит от эффективности взаимодействия педагога с семьёй учащегося. Поэтому важно сформировать активную позицию родителей. Для этого необходимо:

- установить партнёрские отношения с семьёй каждого учащегося;
- объединить усилия для полноценного развития и воспитания ребёнка;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Система сотрудничества с родителями в секции настольного тенниса «Белые молнии» включает:

- повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей;
- разработку эффективных форм взаимодействия с родителями;
- организацию совместной деятельности участников воспитательного процесса.

Используются эффективные формы взаимодействия с родителями:

- досуговая;
- познавательная;
- информационно-аналитическая;
- общественная.

Досуговая форма работы:

- семейные соревнования и праздники;
- спарринг-партнёрство;
- семейные конкурсы;
- семейные гостиные;
- поездки и экскурсии.

Познавательная форма работы:

- родительские собрания;
- профилактические беседы;
- консультации педагога и психолога;
- летопись и портфолио секции;
- знакомство с публикациями педагогического опыта;
- видеотека;
- открытые занятия;
- мастер-классы для родителей.

Информационно-аналитическая форма работы:

- анкетирование;
- опросы;
- отзывы;
- наглядная информация;
- сетевое общение.

Общественная форма работы:

- работа родительского комитета;
- сетевые родительские опросы и собрания;
- спонсорская помощь.

## **11. Список литературы**

### **Нормативно-правовая база**

#### **к созданию дополнительной общеобразовательной программе**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

### **Литература для педагога**

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». Министерство образования и науки Российской Федерации//Актуальные документы 2010-01-21

2. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис», Москва ФиС, 1999 г.

3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры – Ростов на Дону: Феникс, 2007 г.

4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд.-во, 1990 г.

5. Корнеева Е.В. Детские подвижные игры – Ростов на Дону, Феникс, 2006

6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие – Советский спорт, 2008

7. Матыцин О.В. «Настольный теннис; неизвестное об известном», Москва РГАФ культуры, 1995 г.

8. Правила соревнований в настольном теннисе – ФиС, 2008 г.

9. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе – Ростов на Дону: Феникс, 2006 г.

10. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательного учреждения: проектирование учебного процесса:

методическое пособие/ В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев.- Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2006 г.

### **Список литературы для детей**

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: ФиС, 1989 г.
2. Былеева Л.В., Григорьев Л.В. «Игры народов», Москва, 1995 г.
3. Глейberman А.Н. Упражнения в парах (спорт в рисунках) – ФиС, 2005 г.
4. Журналы «Настольный теннис» - ФНТР, 2005-2010 г.
5. Правила соревнований в настольном теннисе – ФиС, 2008 г.

### **Медиа пособия и интернет сайты**

1. Кондрич М., Хюдец Р. Настольный теннис. Тренировка: основные упражнения, 2006 г.
2. Кондрич М., Хюдец Р. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольном теннисе, 2006
3. Кондрич М., Хюдец Р. Настольный теннис. Тренировка с большим количеством мячей, 2006
4. Сайт Центра настольного тенниса: <http://www.ntctt.ru/>
5. Сайт МБУ ДО ДДЮТ г.Кстово: [www.ddut.nnov.ru](http://www.ddut.nnov.ru)
6. Сайт Федерации настольного тенниса России: <http://ttfr.ru/>
7. Сайт настольного тенниса, RUSTT: <http://www.rustt.ru/>
8. Сайт мир настольного тенниса: <http://www.ttw.ru/>
9. Сайт Ассоциации настольного тенниса Нижегородской области: <http://xn--80azabz.xn--p1ai/>

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся в  
секции настольного тенниса.

| Контрольное<br>упражнение                                    | возра<br>ст | мальчики          |               |                 | девочки         |               |                 |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
|                                                              |             | Уровень усвоения  |               |                 |                 |               |                 |
|                                                              |             | низки<br>й        | средни<br>й   | высоки<br>й     | низки<br>й      | средни<br>й   | высоки<br>й     |
| 1.Бег 10 м с ходу<br>(с разбега в 3-х<br>метровой зоне), с.. | 7           | 2,26 и<br>более   | 2,25-<br>2,15 | 2,10 и<br>менее | 2,31 и<br>более | 2,30-<br>2,20 | 2,15 и<br>менее |
|                                                              | 8           | 2,21 и<br>более   | 2,20-<br>2,10 | 2,05 и<br>менее | 2,26 и<br>более | 2,25-<br>2,15 | 2,10 и<br>менее |
|                                                              | 9           | 2,16 и<br>более   | 2,15-<br>2,05 | 2,00 и<br>менее | 2,21 и<br>более | 2,20-<br>2,10 | 2,05 и<br>менее |
|                                                              | 10          | 2,11 и<br>более   | 2,10-<br>2,00 | 1,95 и<br>менее | 2,16 и<br>более | 2,15-<br>2,05 | 2,00 и<br>менее |
|                                                              | 11          | 2,06 и<br>более   | 2,05-<br>1,95 | 1,90 и<br>менее | 2,11 и<br>более | 2,10-<br>2,00 | 1,95 и<br>менее |
|                                                              | 12          | 2,01 и<br>более   | 2,00-<br>1,90 | 1,85 и<br>менее | 2,06 и<br>более | 2,05-<br>1,95 | 1,90 и<br>менее |
|                                                              | 13          | 1,96 и<br>более   | 1,95-<br>1,85 | 1,80 и<br>менее | 2,01 и<br>более | 2,00-<br>1,90 | 1,85 и<br>менее |
|                                                              | 14          | 1,91 и<br>более   | 1,90-<br>1,80 | 1,75 и<br>менее | 1,96 и<br>более | 1,95-<br>1,85 | 1,80 и<br>менее |
|                                                              | 15          | 1,86 и<br>более   | 1,85-<br>1,75 | 1,70 и<br>менее | 1,91 и<br>более | 1,90-<br>1,80 | 1,75 и<br>менее |
| 2.Челночный бег<br>3x10 м, с..                               | 7           | 10,9 и<br>более   | 10,8-<br>10,0 | 9,9 и<br>менее  | 11,6 и<br>более | 11,5-<br>10,3 | 10,2 и<br>менее |
|                                                              | 8           | 10,4 и<br>более   | 10,3-<br>9,2  | 9,1 и<br>менее  | 11,2 и<br>более | 11,1-<br>9,8  | 9,7 и<br>менее  |
|                                                              | 9           | 10,2 и<br>более   | 10,1-<br>8,9  | 8,8 и<br>менее  | 10,8 и<br>более | 10,7-<br>9,4  | 9,3 и<br>менее  |
|                                                              | 10          | 9,9 и<br>более    | 9,8-8,7       | 8,6 и<br>менее  | 10,4 и<br>более | 10,3-<br>9,2  | 9,1 и<br>менее  |
|                                                              | 11          | 9,7 и<br>более    | 9,6-8,6       | 8,5 и<br>менее  | 10,1 и<br>более | 10,0-<br>9,0  | 8,9 и<br>менее  |
|                                                              | 12          | 9,3 и<br>более    | 9,2-8,4       | 8,3 и<br>менее  | 10,0 и<br>более | 9,9-8,9       | 8,8 и<br>менее  |
|                                                              | 13          | 9,3 и<br>более    | 9,2-8,4       | 8,3 и<br>менее  | 10,0 и<br>более | 9,9-8,8       | 8,7 и<br>менее  |
|                                                              | 14          | 9,0 и<br>более    | 8,9-8,1       | 8,0 и<br>менее  | 9,9 и<br>более  | 9,8-8,7       | 8,6 и<br>менее  |
|                                                              | 15          | 8,6 и<br>более    | 8,5-7,8       | 7,7 и<br>менее  | 9,7 и<br>более  | 9,6-8,6       | 8,5 и<br>менее  |
| 3.Бег 1000 м,<br>мин.,с..                                    | 7           | Без учета времени |               |                 |                 |               |                 |
|                                                              | 8           | Без учета времени |               |                 |                 |               |                 |
|                                                              | 9           | 6,00              | 5,30          | 5,00            | 7,00            | 6,30          | 6,00            |

|                                                                         |    |             |           |              |             |          |              |
|-------------------------------------------------------------------------|----|-------------|-----------|--------------|-------------|----------|--------------|
|                                                                         | 10 | 5,30        | 5,00      | 4,30         | 6,30        | 5,40     | 5,00         |
| 4. 6-ти минутный бег, м..                                               | 11 | 900         | 1000-1200 | 1300 и более | 700         | 750-1000 | 1100 и более |
|                                                                         | 12 | 950         | 1100-1300 | 1350 и более | 750         | 800-1100 | 1150 и более |
|                                                                         | 13 | 1000        | 1150-1350 | 1400 и более | 800         | 850-1150 | 1200 и более |
|                                                                         | 14 | 1050        | 1200-1400 | 1450 и более | 850         | 900-1200 | 1250 и более |
|                                                                         | 15 | 1100        | 1250-1450 | 1500 и более | 900         | 950-1250 | 1300 и более |
| 5. Прыжки в длину с места, см..                                         | 7  | 105-114     | 115-117   | 118-120      | 95-112      | 113-115  | 116-118      |
|                                                                         | 8  | 119-127     | 128-142   | 143-150      | 108-117     | 118-135  | 136-146      |
|                                                                         | 9  | 120-130     | 131-149   | 150-160      | 115-125     | 126-142  | 143-152      |
|                                                                         | 10 | 130 и менее | 140-160   | 185 и более  | 120 и менее | 140-155  | 170 и более  |
|                                                                         | 11 | 140 и менее | 160-180   | 195 и более  | 130 и менее | 150-175  | 185 и более  |
|                                                                         | 12 | 145 и менее | 165-180   | 200 и более  | 135 и менее | 155-175  | 190 и более  |
|                                                                         | 13 | 150 и менее | 170-190   | 205 и более  | 140 и менее | 160-180  | 200 и более  |
|                                                                         | 14 | 160 и менее | 180-195   | 210 и более  | 145 и менее | 160-180  | 200 и более  |
|                                                                         | 15 | 175 и менее | 190-205   | 220 и более  | 155 и менее | 165-185  | 205 и более  |
| 6. Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 с., количество раз. | 7  | 28 и менее  | 29-34     | 35 и более   | 23 и менее  | 24-29    | 30 и более   |
|                                                                         | 8  | 33 и менее  | 34-39     | 40 и более   | 28 и менее  | 29-34    | 35 и более   |
|                                                                         | 9  | 38 и менее  | 39-44     | 45 и более   | 33 и менее  | 34-39    | 40 и более   |
|                                                                         | 10 | 43 и менее  | 44-49     | 50 и более   | 38 и менее  | 39-44    | 45 и более   |
|                                                                         | 11 | 48 и менее  | 49-54     | 55 и более   | 43 и менее  | 44-49    | 50 и более   |
|                                                                         | 12 | 53 и менее  | 54-59     | 60 и более   | 48 и менее  | 49-54    | 55 и более   |
|                                                                         | 13 | 58 и менее  | 59-64     | 65 и более   | 53 и менее  | 54-59    | 60 и более   |
|                                                                         | 14 | 63 и менее  | 64-69     | 70 и более   | 58 и менее  | 59-64    | 65 и более   |
|                                                                         | 15 | 68 и менее  | 69-74     | 75 и более   | 63 и менее  | 64-69    | 70 и более   |

Примечание: Результаты протоколируются и заносятся в «Дневник спортсмена».

**Контрольные нормативы  
по специальной физической подготовке  
1-2-ой годы обучения**

| № | Наименование упражнений                                                                        | Возраст 7-9 лет |          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|
|   |                                                                                                | Пол             |          |
|   |                                                                                                | девочки         | мальчики |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)              | 20-35           | 25-40    |
| 2 | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз) | 7-9             | 8-11     |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)                                      | 40-60           | 45-65    |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)                                     | 30-50           | 35-55    |
| 5 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (количество раз)          | 55-85           | 55-85    |

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки. Результаты протоколируются.

**3-ий год обучения**

| № | Наименование упражнений                                                                        | Возраст 10-12 лет |          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
|   |                                                                                                | Пол               |          |
|   |                                                                                                | девочки           | мальчики |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)              | 40-45             | 55-60    |
| 2 | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз) | 10-12             | 12-15    |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)                                      | 70-75             | 75-80    |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)                                     | 60-65             | 65-70    |
| 5 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (количество раз)          | 110-125           | 110-125  |

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки. Результаты протоколируются.

**4-ый год обучения**

| № | Наименование упражнений | Возраст 13–14 лет |          |
|---|-------------------------|-------------------|----------|
|   |                         | девочки           | мальчики |

|    |                                                                                        |           |           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| 1. | Перемещение в трехметровой зоне боком (влево - вправо) за 1 мин (кол-во раз)           | 45 – 50   | 60 – 65   |
| 2. | Перемещение в трехметровой зоне в 2 точки у стола (вперёд - назад) за 30с (кол-во раз) | 12 – 15   | 15 – 20   |
| 3. | Имитация удара накатом справа за 1 мин (кол-во раз)                                    | 65 – 75   | 70 – 85   |
| 4. | Имитация удара накатом слева за 1 мин (кол-во раз)                                     | 75 – 80   | 85 – 95   |
| 5. | Имитация сочетаний ударов накатом справа и слева за 2 мин (кол-во раз)                 | 120 – 135 | 130 – 145 |

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки. Результаты протоколируются.

### 5-й год обучения

| № | Наименование упражнений                                                                        | Возраст 15 лет и старше |           |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|
|   |                                                                                                | Пол                     |           |
|   |                                                                                                | девочки                 | мальчики  |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)              | 50 – 55                 | 65 – 70   |
| 2 | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз) | 15 – 20                 | 20 – 25   |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)                                      | 80 – 95                 | 95 – 100  |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)                                     | 80 – 90                 | 90 – 95   |
| 5 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (количество раз)          | 150–170                 | 155 – 185 |

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения-стойки. Результаты протоколируют.

**Контрольные нормативы по технической подготовке**  
**3-ий год обучения**

| №  | Наименование технического приёма                     | Количество ударов         | Оценка выполнения |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1  | Накат справа по диагонали                            | 50и более<br>от 40 до 50  | хор<br>удовл      |
| 2  | Накат слева по диагонали                             | 50 и более<br>от 40 до 50 | хор<br>удовл      |
| 4  | Накаты справа и слева в левый угол                   | 35 и более<br>от 30 до 35 | хор<br>удовл      |
| 5  | Накаты по «восьмерке» (играющий по диагоналям)       | 30 и более<br>от 25 до 30 | хор<br>удовл      |
| 6  | Накаты по «восьмерке» (играющий по прямым)           | 30 и более<br>от 25 до 30 | хор<br>удовл      |
| 7  | Подрезка слева по диагонали                          | 40и более<br>от 35 до 40  | хор<br>удовл      |
| 8  | Подрезка справа по диагонали                         | 40 и более<br>от 35 до 40 | хор<br>удовл      |
| 9  | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | 5 и менее<br>от 6 до 8    | хор<br>удовл      |
| 10 | Подача справа с нижним вращением                     | 10<br>8                   | хор<br>удовл      |
| 12 | Подача слева с нижним вращением                      | 10<br>8                   | хор<br>удовл      |
| 13 | Подача справа короткая                               | 9<br>7                    | хор<br>удовл      |
| 14 | Подача слева короткая                                | 9<br>7                    | хор<br>удовл      |

#### 4-ый год обучения

| №   | Наименование технического приема               | Кол-во ударов в серию  | Оценка выполнения  |
|-----|------------------------------------------------|------------------------|--------------------|
| 1.  | Накат справа по диагонали                      | 60 и более от 50 до 60 | Хорошо<br>Удовлетв |
| 2.  | Накат слева по диагонали                       | 60 и более от 50 до 60 | Хорошо<br>Удовлетв |
| 3.  | Накаты по «восьмёрке» (играющим по прямым)     | 35 и более от 30 до 35 | Хорошо<br>Удовлетв |
| 4.  | Подрезка слева по диагонали                    | 45 и более от 40 до 45 | Хорошо<br>Удовлетв |
| 5.  | Подрезка справа по диагонали                   | 45 и более от 40 до 45 | Хорошо<br>Удовлетв |
| 6.  | Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3мин) | 4 и менее от 4 до 6    | Хорошо<br>Удовлетв |
| 7.  | Подача справа с нижним вращением               | 15<br>10               | Хорошо<br>Удовлетв |
| 8.  | Подача слева с нижним вращением                | 15<br>10               | Хорошо<br>Удовлетв |
| 9.  | Подача справа короткая                         | 12<br>8                | Хорошо<br>Удовлетв |
| 10. | Подача слева короткая                          | 12<br>8                | Хорошо<br>Удовлетв |
| 11. | Топ-спин справа с подрезки                     | 8 и более от 4 до 8    | Хорошо<br>Удовлетв |
| 12. | Топ-спин слева с подрезки                      | 6 и более от 3 до 6    | Хорошо<br>Удовлетв |
| 13. | Накаты по «восьмерке» (играющим по диагоналям) | 35 и более от 30 до 35 | Хорошо<br>Удовлетв |

Примечание: Засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра. Результаты протоколируются.

### 5-й год обучения

| №                                        | Наименование технического приёма                     | Количество ударов в серию | Оценка выполнения  |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 1                                        | Накат справа по диагонали                            | 65 и более<br>от 55 до 65 | хорошо<br>удовлетв |
| 2                                        | Накат слева по диагонали                             | 65 и более<br>от 55 до 65 | хорошо<br>удовлетв |
| 3                                        | Накаты по «восьмерке» (играющий по диагоналям)       | 40 и более<br>от 30 до 40 | хорошо<br>удовлетв |
| 4                                        | Накаты по «восьмёрке» (играющий по прямым)           | 40 и более<br>от 30 до 40 | хорошо<br>удовлетв |
| 5                                        | Топ-спин справа с подрезки                           | 10 и более<br>от 5 до 10  | хорошо<br>удовлетв |
| 6                                        | Топ-спин слева с подрезки                            | 8 и более<br>от 5 до 8    | хорошо<br>удовлетв |
| 7                                        | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | 3 и менее<br>от 4 до 6    | хорошо<br>удовлетв |
| 8                                        | Подача справа с боковым рращением                    | 9<br>7                    | хорошо<br>удовлетв |
| 9                                        | Подача слева с боковым вращением                     | 9                         | хорошо             |
|                                          |                                                      | 7                         | удовлетв           |
| 10                                       | Подача справа с высоким подбросом мяча               | 9<br>7                    | хорошо<br>удовлетв |
| 11                                       | Подача справа с ложным движением                     | 8<br>6                    | хорошо<br>удовлетв |
| Количество попаданий в серии из 10 подач |                                                      |                           |                    |

## **Вопросы по теоретической подготовке**

### **1-ый год обучения**

1. В каком году основана секция по настольному теннису в городе Кстово?
2. Кто был первым тренером в секции настольного тенниса города Кстово?
3. Каких спортсменов – воспитанников секции настольного тенниса города Кстово, занявших призовые места на международных всероссийских соревнованиях вы знаете?
4. Каких спортсменов – воспитанников города Кстово имеющих звание КМС, МС вы знаете?
5. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
6. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
7. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?
8. Почему нужно делать утреннюю зарядку?
9. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
10. Нужны ли водные процедуры после зарядки?
11. Какие вы знаете стойки теннисиста?
12. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
13. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
14. Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?

### **Оценка:**

Высокий уровень (В) – 14-12 правильных ответов;

Средний уровень (С) – 11-7 правильных ответов;

Низкий уровень (Н) – 6 и ниже правильных ответов;

### **2-ой год обучения**

1. Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?
2. Какие хватки ракетки вы знаете?
3. До какого количества очков вели игру на счёт в настольном теннисе 10 лет назад?
4. До какого количества очков играют сейчас?
5. В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счёт?
6. Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?
7. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
8. Какие виды подачи вы знаете?
9. Что такое режим дня?

10. Сколько раз в день вы должны питаться?
11. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
12. В каком году настольный теннис был включён в программу Олимпийских Игр?
13. Каких великих спортсменов – наших земляков, участвовавших в Олимпийских Играх, вы знаете?

**Оценка:**

Высокий уровень (В) – 13-11 правильных ответов;

Средний уровень (С) – 10-6 правильных ответов;

Низкий уровень (Н) – 5 и ниже правильных ответов;

**3-ий год обучения**

1. Для чего люди научились бегать, прыгать, лазить, метать?
2. Почему появились физические упражнения?
3. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
4. Какой должна быть форма для занятий настольным теннисом?
5. Какие виды восстановительных мероприятий вы знаете?
6. Для чего нужны восстановительные мероприятия?
7. Полезно ли ходить в баню каждую неделю?
8. Какие виды ударов вы знаете?
9. Как отличить подрезанную подачу от боковой?
10. Чем отличается накат от подрезки?

**Оценка:**

Высокий уровень (В) – 10-8 правильных ответов;

Средний уровень (С) – 7-4 правильных ответов;

Низкий уровень (Н) – 3 и ниже правильных ответов;

**4-ый год обучения**

1. Как поступает кислород в организм человека?
2. Как происходит вдох и выдох?
3. Как работают мышцы человека при движении?
4. Что такое скелет и для чего он нужен человеку?
5. Чем отличается закалённый человек от незакалённого?
6. Как можно закалиться водой?
7. Как можно закалиться воздухом?
8. Как нужно загорать?
9. Какое движение руки может быть при ударе справа?
10. Какое движение руки может быть при подрезке слева?
11. Что такое «завершающий» удар?
12. Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?

13. Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?

**Оценка:**

Высокий уровень (В) – 13-11 правильных ответов;

Средний уровень (С) – 10-6 правильных ответов;

Низкий уровень (Н) – 5 и ниже правильных ответов;

**Тест по теме: «Судейская подготовка»**

**3-ий год обучения**

1. Вставить недостающее

Партию выигрывает игрок, первым набравший, \_\_\_\_\_ очков.

2. Выбрать правильный ответ.

Продолжительность разминки перед началом встречи:

- до 2 минут;
- до 1 минуты;
- до 5 минут.

3. Вставить недостающее

При счёте 10:10, партия будет выиграна игроком, который первым наберёт на \_\_\_\_\_ очка больше соперника

4. Вставить недостающее

Участник соревнований может взять \_\_\_\_\_ тайм-аут в любой партии встречи.

5. Выбрать правильный ответ

Продолжительность тайм-аута:

- до 30 секунд;
- до 1 минуты;
- до 2 минуты.

6. Вставить недостающее

Участник соревнований может взять перерыв \_\_\_\_\_ минут для отдыха между встречами.

7. «Розыгрыш»

Выбери правильный ответ:

- период всей встречи;
- период времени, когда мяч находится в игре.

8. Установи соответствие:

|                      |                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Переигровка»     | А.Розыгрыш, результат которого засчитан.                                 |
| 2. «Очко»            | Б.Розыгрыш, результат которого не засчитан.                              |
| 3. «Рука с ракеткой» | В.Лицо, назначенное содействовать судье в принятии определённых решений. |

|                        |                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 4. «Свободная рука»    | Г.Игрок, который первым должен ударить по мячу в розыгрыше. |
| 5. «Подающий»          | Д.Лицо назначенное контролировать встречу.                  |
| 6. «Принимающий»       | Е.Рука, держащая ракетку.                                   |
| 7. «Ведущий судья»     | Ж.Игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. |
| 8. «Судья – ассистент» | З.Рука без ракетки.                                         |

## 9. «Подача»

Выбери 3 правильных ответа:

- в начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной руки;
- в начале подачи мяч находится в свободной руке;
- мяч подбрасывается вверх на любую высоту с любым вращением;
- подающий подбрасывает мяч только рукой, не придавая ему вращения;
- мяч подбрасывается почти вертикально не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки.

Примечание. Тестирование проводится 1 раз в год: в мае.

### Оценка:

Высокий уровень (В): 15 - 18 правильных ответов

Средний уровень (С): 11 – 14 правильных ответов

Низкий уровень (Н): 10 и менее правильных ответов

## 4-ый год обучения

### 1. «Правило активизации (ускорения) игры»

Выбери НЕ правильный ответ:

- это правило вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут;
- правило можно вводить, когда оба игрока набрали по 9 очков;
- каждый игрок должен подавать поочерёдно до конца партии для розыгрыша каждого очка;
- если принимающий выполнит 13 возвратов, принимающий выигрывает очко;
- как только правило введено, оно действует до окончания данной встречи;

### 2. Где должен находиться судья – ассистент во время игры?

Выбери правильный ответ:

- должен сидеть напротив ведущего судьи (с другой стороны игрового стола) по линии сетки;
- должен сидеть рядом с ведущим судьёй;
- за пределом игровой площадки.

### 3. Перечисли виды соревнований

Соревнования по настольному теннису подразделяются на:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 4. Установи соответствие.

Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

|             |                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------|
| 1.Одиночные | А.Мужские, женские, смешанные.                           |
| 2.Парные    | Б.Одиночные или парные личные встречи в командном матче. |
| 3.Командные | В.Мужские, женские.                                      |

### 5. Выбери 3 правильных ответа.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- включённые в именную заявку;
- пожелавшие играть;
- получившие разрешение врача;
- старшей возрастной категории в соревнованиях младшей возрастной категории;
- спортивная квалификация которых соответствует уровню соревнований.

### 6. Выбери НЕправильный ответ.

Судья-ассистент должен решать:

- коснулся ли мяч кромки игровой поверхности на стороне стола, ближайшей к нему;
- подача игрока выполнена неправильно;
- закончилось время разминки, игры или перерыва;
- объявлять счёт;
- вводить правило активизации игры в установленное время.

Примечание: Тестирование проводится 1 раз в год: в мае.

### Оценка:

Высокий уровень (В): 11 - 13 правильных ответов.

Средний уровень (С): 8 – 10 правильных ответов

Низкий уровень (Н): 7 и менее правильных ответов

## 5 – й год обучения

### Вопросы по теоретической подготовке

1. Какие вредные привычки человека вы знаете?
2. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
3. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
4. Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?
5. Что такое топ-спин?
6. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?
7. Какие игровые зоны вы знаете?
8. Что такое промежуточная игра?
9. Какие сложные подачи вы знаете?
10. Кто из теннисистов Нижегородской области завоевал право на участие в Олимпийских Играх?

#### Оценка:

Высокий уровень (В) – 10-8 правильных ответов;

Средний уровень (С) – 7-4 правильных ответов;

Низкий уровень (Н) – 3 и ниже правильных ответов;

### Тест по теме «Судейская подготовка»

#### 12. Установи соответствие

Виды соревнований:

|                    |                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Личные          | А. Личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом.    |
| 2. Командные       | Б. Командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно. |
| 3. Лично-командные | В. Результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом.                                            |
| 4. Командно-личные | Г. Результаты личных встреч зачисляются каждому участнику отдельно.                                                    |

#### 13. Перечисли состав судейской коллегии:

---

---

14.Выбери НЕправильный ответ.

Ведущий судья должен:

- докладывать о любых отклонениях оборудования и игровых условиях главному судье;
- составлять расписание встреч;
- объявлять счёт.

15.Установи соответствие.

| Термин             | Значение                                               |
|--------------------|--------------------------------------------------------|
| 1.«Ошибка»         | А.Неправильная подача.                                 |
| 2.«Касание сетки»  | Б. Исчерпан лимит времени.                             |
| 3.«Рука на столе»  | В. Один и тот же игрок ударил мяч дважды.              |
| 4.«Время»          | Г.Мяч коснулся стороны стола ниже игровой поверхности. |
| 5.«Сдвиг стола»    | Д.Свободная рука коснулась игровой поверхности.        |
| 6.«Помеха»         | Е.Игрок мешает мячу.                                   |
| 7.«Бок»            | Ж.Сдвинута игровая поверхность.                        |
| 8.«Двойной отскок» | З.Касание сетки игроком, одеждой или ракеткой.         |
| 9.«Двойной удар»   | И.Мяч отскочил дважды                                  |

16.Выбери правильный ответ.

Ведущий судья:

- проводит жеребьёвку для выбора подачи, приёма, сторон;
- контролирует порядок подач, приёмов, смены сторон;
- определяет, закончен ли каждый розыгрыш очком или переигровкой;
- вводит правило активизации игры в установленное время;
- все ответы верны.

17.Установи соответствие.

| Жест                           | Значение              |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1.Рука вверх.                  | А.Следующий подающий. |
| 2.Указание рукой на подающего. | Б.Выигранное очко.    |

|                                                                            |                             |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 3.Сжатая в кулак кисть, рука согнута в локте, со стороны выигравшего очко. | В.Повтор подачи или «Стоп». |
| 4.Указание рукой на ребро, бок, сетку.                                     | Г. Уточнение ситуации.      |

**Оценка:**

Высокий уровень (В): 17 - 20 правильных ответов

Средний уровень (С): 13-16 правильных ответов.

Низкий уровень (Н): 12 и менее правильных ответов

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Её целью является формирование и совершенствование значительных для спорта свойств личности путём изменения системы отношений спортсмена.

Достигается эта цель посредством создания необходимых психологических состояний в определённых ситуациях спортивной тренировки и соревнования. Конкретной задачей этого процесса является формирование психологической готовности спортсмена к тренировочному процессу, к соревнованиям вообще и к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к соревнованиям вообще осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой, непосредственная же подготовка перед конкретным соревнованием называется специальной психологической подготовкой. Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Необходимость в них возникает при отсутствии систематической общей психологической подготовки. Они могут быть также дополнением к ранее проведённой работе или уточнением ее.

#### Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу

Активность, собранность, дисциплинированность спортсмена, продолжительность и результативность его работы определяются мотивацией в тренировочном процессе. Пути и средства мотивации следующие.

Постановка далеко оставленных целей. Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно надо внушать, что вслед за достигнутой встаёт новая, более высокая, цель. Далеко оставленная цель, серия промежуточных целей в тренировочном процессе определяет систематическую установку на качественную работу на любом этапе спортивного совершенствования.

Оптимальное соотношение поощрений и порицаний. Эффект поощрений и порицаний определяется их справедливостью, силой, своевременностью, формой, индивидуальными особенностями спортсмена и тренера, стилем управления и пр. Своевременное и тактичное поощрение служит хорошим стимулом, поддерживающим длительный интерес и высокую активность в спорте.

Эмоциональность тренировочных занятий. Главными приёмами повышения эмоциональности тренировочных занятий являются спарринг-партнёрство и разнообразие игры. Спарринг-партнёрство создаёт обстановку соперничества, побуждает чуть-чуть обойти, когда уже, казалось бы, нет сил, позволяет испытать

радость победителя несколько раз за тренировку. Разнообразные, нестандартные игры помогают снять или уменьшить напряжение от тяжёлой тренировочной работы.

### Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которыми, в частности, обусловлена успешность и стабильность выступления, на адаптацию к экстремальным соревновательным условиям.

Через изменение системы отношений спортивный характер формируется ещё в тренировочном процессе. Но по-настоящему проверяется и закрепляется он в период соревнований. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значительности и др. Специфическими чертами спортивного характера являются: хладнокровие (спокойствие), уверенность в себе и боевой дух. Они не заменяют, а дополняют все другие черты характера спортсмена. Единство всех черт спортивного характера обуславливает в большинстве случаев состояние спокойной боевой уверенности.

Формирование и совершенствование спортивного характера - это изменение действенной стороны отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса и соревнований. Без активного желания и стремления познать себя в спорте и создать себя для спорта воспитание спортивного характера невозможно. Самовоспитание как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности осуществляется путём использования различных способов само - регуляции психических процессов, состоянии и действий. Назначение и эффект способов само - регуляции различен от снятия неблагоприятного пред соревновательного напряжения до изменения системы ценностных ориентации спортсмена.

### Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нём.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за достижение цели; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психологической подготовки к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий

спортсмена исходя из предполагаемых условий данного соревнования. Направленная организация сознания спортсмена заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызывало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определённую систему взаимосвязанных звеньев. В состав системы входят следующие звенья.

Сбор информации о предполагаемых условиях будущего соревнования. Сбор достаточной и достоверной информации - исходное звено психологической подготовки, формирования состояния готовности к соревновательной борьбе.

Правильное построение режима дня в период подготовки к соревнованию, умелое использование отвлечения от мыслей о соревновании, нормирование общения и продуманный выбор его объектов - все это должно быть подчинено накоплению нервно-психического потенциала, столь необходимого для подготовленности и резервных возможностей спортсмена в самый ответственный момент соревнования.

#### Психологические проблемы отношений «спортсмен-педагог» в настольном теннисе

Спортсмен и педагог склонны к тому, чтобы постоянно перекладывать ответственность за неудачи друг на друга. Педагог должен научиться исключать эту тенденцию. Это может удастся ему, если он умеет распознать различные структуры личности спортсменов. Спортсмены различаются не только высотой спортивных достижений, но и в структуре личности, в своих мотивах занятий спорта.

Личные качества спортсмена:

1. Черты темперамента - активность, спонтанность, импульсивность, нервозность, уверенность, возбудимость, чувствительность.
2. Мотивы - потребность в риске, потребность в достижении результатов, стремление к авторитету, значимость, стремление к самоутверждению, уровень притязаний, потребность в движении и т.п.
3. Позиции - объективность, терпимость, готовность к сотрудничеству.
4. Моторные качества - ловкость, быстрота, точность движений, выносливость.
5. Интеллект - способность к предвидению, способность к анализу и синтезу, способность комбинировать, логичность, восприимчивость.
6. Телосложение - особенности, свойства телосложения, скелетно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и нервной системы.

Исходя из индивидуальных качеств личности спортсмена, можно сказать, игроком какого стиля он будет - нападения, защитного или комбинационного.

Только тот, кто владеет собой, верит в себя, раскован, самокритичен и эмоционально стабилен. В состоянии достичь высших результатов.

Поведение спортсмена непосредственно связано с его личностью и ситуацией, в которой он находится. Например, нервный, неуверенный спортсмен

склонен в стрессовых ситуациях к совершенно определённому образу поведения: крутит в руке ракетку, вытирает ее, хотя она совершенно чистая, смотрит по сторонам и т.д. Целеустремлённый, уверенный в себе владеющий собой спортсмен в аналогичных ситуациях собран и раскован.

Педагог должен изучить и знать, как и когда, в каких ситуациях, почему именно так ведёт себя спортсмен.

Задача состоит в том, чтобы постараться повлиять на предстартовые предсоревновательные психические состояния. Надо верить учащемуся (все ведь передаётся) всесторонне помогать ему.

Педагог и спортсмен должны научиться управлять предстартовыми, предсоревновательными и после соревновательными психологическими состояниями, помнить, что 95% неудач зависят от «мелочей». Соревнование - сильный раздражитель, следует учитывать, уравнивать эмоции. В одних ситуациях тренер должен суметь возбудить ученика, а в других - успокоить.

После любых соревнований надо учитывать физиологическую (нервную, физическую) усталость и психологические факторы. За победой следует обычно эйфория. Проигрыш? Проигрыш должен стать стимулом для повышения качества тренировки, поощрять рвение, победу, интенсифицировать подготовку. Позитивная реакция в таком случае помогает воспитанию. Негативная - мешает улучшению работы, прогрессу.

Педагог должен знать и понимать мотивы поступков ученика, пользоваться ими, изменять их, если необходимо, и привносить новые.

Основные психологические факторы

- Помощь педагога в обыденной жизни, включая личную жизнь спортсмена.
- Свободные диалоги педагога и учащегося в обыденной жизни способствует возникновению доверия.
- При подсказках во время игры важно владения условным словом, жестом, знаком, таким, что только спортсмен знает, что это означает.
- Повседневно воспитывается умение спортсмена брать ответственность за поражение на себя, отпадает привычка на тренера вину за поражение.
- В решающий момент встречи спортсмен не должен ожидать спасения со стороны.
- Вера в себя, в свои силы, особенно, на соревнованиях.
- Для определения состава на командный матч тренер должен твердо знать: готов ли спортсмен к борьбе, или хотел бы уйти (дословно - «сбежать») от ответственности за исход встречи.
- Между партиями педагог должен чётко знать, что спортсмен хочет, ждёт от него услышать!

### **Описание упражнений, рекомендуемых для обучения и совершенствования технических приёмов настольного тенниса.**

Ниже приводится описание примерных вариантов упражнений для обучения техническим приёмам игры на разных этапах подготовки.

#### **1-2-ой года обучения.**

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу, занимающийся располагается напротив, после отскока выполняет удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попадания. Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены педагог (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении №1, но обучающийся посылает мяч поочерёдно (последовательность оговаривается в тренировочном задании). На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен удариться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цепь, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговорённых передвижениях влево-вправо, вперед-назад. Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперед-назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Обучающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на стол, после отскока направляет мяч оговариваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки). Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом педагог (или его помощник из числа старших обучающихся) исправляет ошибки.

2. То же самое что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног. Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой - тренировочной стенкой).

Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменить траекторию возвращающегося мяча.

Обучающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа или поочерёдно.

Игра на расставленных сериями (раздвинутых) половинах стола:

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закреплённой на ней сеткой подвигаемого к стене и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Обучающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется.

### **3-5-ый года обучения**

Применяются групповые игры на столе в передвижении и упражнения с педагогом (партнёром) на столе.

1. "Круговая". Участвуют не менее трёх обучающихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные - с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и, в свою очередь перебежать на другую сторону заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры. Игрок, совершивший оговорённое число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так до тех пор, пока в игре не останется два участника. Спортсмен, ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право красного очка в следующей игре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали), и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали).

2. "Круговая с педагогом". Участвуют педагог и не менее двух обучающихся. Педагог располагается у одной стороны стола, а все другие участники - с противоположной. Задача участников - в порядке очередности отбить без ошибок мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной) играющего с ними тренера на сторону, откуда был выполнен удар. Участник, совершивший ошибку, получает штрафное очко. Участники, набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее ему право красного очка в последующей игре.

Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки.

3. «Один - против всех». В игре принимают участие не менее трёх обучающихся. Один занимает место у одной половины стола, остальные - на противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочерёдно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники, совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники, набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают игровые задания от педагога.

4. «Один - против двух». Напротив одной половины стола располагается два игрока, напротив другой - один. Педагог даёт им задание выполнять оговорённый технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, - поочерёдно выполняют удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах справа - влево и назад при ударах слева - вправо и назад.

5. Игра с заданием в паре: педагог (партнёр) против занимающегося. Педагог направляет мяч по заранее оговорённой схеме. Обучающийся должен применять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижений при перемещении в правый угол.

При неточностях передвижений возможна корректировка за счёт переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую для занятия наиболее выгодной для удара позиции.

Педагог и партнёр (или один из них) располагаются на одной стороне стола, обучающийся - на противоположной стороне напротив середины стола.

Задача обучающегося - отражать посылаемые мячи поочерёдно ударами слева и справа, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперёд и разворотом туловища в сторону выполняемого удара.

Использование приспособления для подачи мячей. Конструкция приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы обеспечивалась подача мячей обучающемуся в нужное для выполнения удара место. Обучающийся наносит удар, направляя мяч на другую сторону, где устанавливаются ловушка для сбора мячей.

Особый раздел подготовки учащихся учебно-тренировочных групп составляет разучивание и совершенствование сложных подач. Упражнения, применяемые для этих целей, имеют три способа тренировки: самоподготовка, тренировка с партнёром, применение в соревнованиях.

Рассмотрим подробнее первые 2 способа:

- Самоподготовка: разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка быстроты вращений мяча в разных направлениях. Обучающийся и выполняет имитацию движения избранного варианта подачи у зеркала - медленно, быстро.

Обучающийся занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами. Обучающийся выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель - добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как эта цель достигнута, решается задача стабильно и точно подавать мяч в нужную зону. Обучающийся контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

- Тренировка с партнёром:

Обучающийся занимает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами, выбрав один из вариантов выполнения подачи, подаёт на партнёра. При успешном приёме подачи партнёром, выполняются игровые действия по ситуации.

То же упражнение со сменой ролей - подающий становится принимающим, принимающий – подающим.

В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнёром совершенствуется техника выполнения подачи и действий после её приёма. При приёме подачи обучающийся тренирует технико-тактические действия, начинающиеся с приёма подачи.

Варианты действий определяются и задаются педагогом. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками педагог (партнёр) моделирует действия будущего противника.

Умение выполнять сильно кручёные, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект. Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости и силе вращения, так называемые «подачи-двойники». Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования точных сложных подач, но при тренировке «подач-двойников» следует большое внимание уделять имитации сложных движений.