**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принята на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от «\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 7-18л.

Срок реализации 1 года

Составитель:

тренер-преподаватель

Гацковский Роман Евгеньевич

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

п. Плотниково 2020г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2 | Цель и задачи программы | **8** |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой | **11** |
| 1.4 | Содержание программы | **13** |
| 1.5 | Планируемые результаты | **19** |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | **20** |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.1  2.1 | Календарно тематическое планирование  Условия реализации программы | **22**  **29** |
| 2.2 | Формы аттестации | **32** |
| 2.3 | Оценочные материалы | **33** |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | **36** |
| 2.5 | Словарь терминов и определений | **39** |
| **3**  3.1. | **Литература**  Список литературы для педагогов | **49** |
| 3.2. | Список литературы для учащихся | **50** |
| **4** | **Приложения** | **52** |

**1.1.Пояснительная записка**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дополнительного Образования «Детско-Юношеская Спортивная Школа п. Плотниково», является государственным бюджетным образовательным учреждением, которое осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее - Программа).

Данная дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с

* Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года;
* Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
* Уставом образовательного учреждения (МБОУ ДО « ДЮСШ п. Плотниково», локальными актами и другими документами нормативно правового характера.

Программа модифицированная, за основу взята программа спортивной подготовки по Настольному теннису, разработанная Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Настольному теннису г. Москва 2018г.

**Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:**

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
* Приказ от 27.12.2013 № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Программа «Настольный теннис» направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития каждого учащегося;

* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Новизна**  программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала.

С учетом специфики вида спорта Настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Актуальность программы** состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить негативное воздействие учебных нагрузок. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

**Отличительной особенностью д**анной программы, от программы взятой за основу (Программа спортивной подготовки по Настольный теннис, разработанную Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Настольному теннису г. Москва 2018г.), является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных теннисистов, так же один из важных моментов это то, что учитывается индивидуальные особенности каждого ребенка.

**Возраст детей.**

В «ДЮСШ» зачисляют детей в возрасте от 7 до 18лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами.

**Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель -276 часов (3-раза в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

**1.2. Цели и задачи программы:**

**Цель** программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям легкой атлетикой к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Программа предполагает решение основных задач:

*Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

*Развивающие:*

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

- развить физические и морально-волевые качества теннисиста;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия теннисом;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление;

*Образовательные:*

- Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий настольным теннисом;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику теннисиста.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**1.3.Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 1 года обучения – СО-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **3** | | **Спортивные игры (по виду спорта)** | **26** |  | **26** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**1.4.Содержание программы:**

**1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в настольном теннисе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных теннисистов высокой квалификации. В подготовке теннисистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**1.Общая физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.*(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полу-шпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгко-атлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

**1.Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. *Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**3.Техническая подготовка**

Способы держания ракетки.

Стойка и перемещение теннисиста.

**Подачи.**

Имитация подачи мяча.

«Маятник».

«Челнок».

**Удары.**

Удар толчком слева.

Удар подставка.

Удар накат слева.

Удар накат справа.

Удар подрезка слева

**Удар подрезка справа.**

Удар «крученая свеча».

Удар «Стоп».

Удар подача и ее прием.

Плоский удар.

Накат открытой ракеткой справа.

Накат закрытой ракеткой слева.

Короткий накат.

Длинный накат.

Подрезка открытой ракеткой.

Подрезка закрытой ракеткой.

Топ-спин справа.

Топ-спин слева.

**Итоговое занятие.**

**V. Тактика игры.**

Передвижение теннисиста.

Тактика игры нападения.

Тактика игры защиты.

Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

Учебно - тренировочные игры:

* одиночном разряде.
* парном разряде. Специальные физ. Упражнения. Итоговое занятие.

**VI. Участие в соревнованиях.**

Участие в районных соревнованиях.

Участие в областных соревнованиях.

Участие на личное первенство.

**VII Подведение итогов за 1-ый год обучения** Подведение итогов.

Сдача нормативов.

Специальные упражнения техники  настольного  тенниса  для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники  настольного  тенниса  для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

**7. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: ( командные)

**Практика:** Подбор иивентаря и обарудования. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалиффикационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длинну с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

**9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**1.5.планируемые результаты:**

**1.6.Личностные, мета-предметные и предметные результаты,**

**которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы**

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям теннисом;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;
* сформируют принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

**Мета-предметные результаты:**

* будут социально адаптированы через занятия теннисом;
* развивать мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
* будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
* сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* овладеют базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:**

**Коммуникативная компетентность** –способность вступать в коммуникацию с целью бытьпонятым.

**Социальная компетентность -** связана с окружением,жизнью общества,социальнойдеятельностью личности (способность к сотрудничеству, умение решать проблемы в различных жизненных ситуациях, навыки взаимопонимания, социальные и общественные ценности и умения, коммуникационные навыки, мобильность в разных социальных условиях).

**Мотивационная компетентность -** связана с внутренней мотивацией,интересами,индивидуальным выбором личности (способность к обучению, изобретательность, навыки адаптироваться и быть мобильным, умение достигать успехов в жизни, интересы и внутренняя мотивация личности, практические способности, умения делать собственный выбор).

**Предметная компетентность** –способность анализировать и действовать с позиции отдельныхобластей человеческой культуры.

**Информационная компетентность** –способность обеспечивать навыки деятельности ученика синформацией при помощи реальных объектов (телевизор, принтер, магнитофон, компьютер, книга, журнал и др.) и информационных технологий (аудио-, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет и др.). Формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, преобразовывать, сохранять, передавать и критически осмысливать её

**Нравственная компетентность** –готовность,способность жить по традиционнымнравственным законам.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № п\п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | | 1 | Техника безопасности по настольному теннису. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки, техникой приемов. | 2 | Инструктаж | Наблюдение | | 2 | Правилами проведения соревнований; соревнования внутри объединения- соревнования-различного уровня, спортивные праздники. | 2 | Групповые | Наблюдение | | 3 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые | Наблюдение | | 4 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. | 2 | Индивидуальные |  | | 5 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста. | 2 | Групповые | Наблюдение | | 6 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной. | 2 | Групповые | Наблюдение | | 7 | Обучение технических способностей теннисиста. | 2 | Индивидуальные |  | | 8 | ОФП упражнение на реакцию. | 2 | Групповые |  | | 9 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 10 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств. | 2 | Групповые | Наблюдение | | 11 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | Наблюдение | | 12 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | Наблюдение | | 13 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 |  |  | | 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 14 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 15 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  | Наблюдения | | 16 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста. | 2 | Групповые |  | | 17 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 18 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |  | | 19 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 20 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 21 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 22 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые |  | | 23 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  |  | | 24 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 25 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые |  | | 26 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 27 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные |  | | 28 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | Наблюдения | | 29 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 30 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 31 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 32 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые | Наблюдения | | 33 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |  | | 34 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 35 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 |  | Наблюдения | | 36 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 37 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые |  | | 38 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  | Наблюдения | | 39 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 40 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые |  | | 41 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 42 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 43 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 44 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 45 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 46 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые | Наблюдения | | 47 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 |  |  | | 48 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |  | | 49 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 50 | Соревнования | 2 | индивидуальные | наблюдения | | 51 | Соревнования | 2 | индивидуальные | наблюдения | | 52 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 53 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 54 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  | Наблюдения | | 55 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные |  | | 56 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 57 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  | Наблюдения | | 58 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 59 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 60 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые |  | | 61 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  | Наблюдения | | 62 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 63 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые |  | | 64 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  | Наблюдения | | 65 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные |  | | 66 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  |  | | 67 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 68 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 69 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 70 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные |  | | 71 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | Наблюдения | | 72 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 |  |  | | 73 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 74 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 75 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые |  | | 76 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  | Наблюдения | | 77 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 78 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 79 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  | Наблюдения | | 80 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные |  | | 81 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 82 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 |  |  | | 83 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 84 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 85 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые |  | | 86 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  | Наблюдения | | 87 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 88 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 89 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 90 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 91 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 92 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 93 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные |  | | 94 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  | Наблюдения | | 95 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 96 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 |  |  | | 97 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |  | | 98 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые | Наблюдения | | 99 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 100 | Соревнования | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 101 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  |  | | 102 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые |  | | 103 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 104 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 105 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые | Наблюдения | | 106 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  |  | | 107 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 108 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые | Наблюдения | | 109 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 110 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | Наблюдения | | 111 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | Наблюдения | | 112 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  |  | | 113 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые |  | | 114 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 115 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  | Наблюдения | | 116 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные |  | | 117 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 118 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 119 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 120 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 121 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 122 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  |  | | 123 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Групповые |  | | 124 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 |  |  | | 125 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Групповые | Наблюдения | | 126 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |  | | 127 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 | Групповые | Наблюдения | | 128 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 |  |  | | 130 | Соревнования | 2 | индивидуальные | наблюдения | | 131 | Соревнования | 2 | индивидуальны | наблюдения | | 132 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 |  |  | | 133 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |  | | 134 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой | 2 |  | Наблюдения | | 135 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста | 2 | Индивидуальные |  | | 136 | СФП. Специальные упражнения для теннисиста Групповые | 2 |  |  | | 137 | Обучение техники, индивидуальная работа с ракеткой. | 2 | Индивидуальные | Наблюдения | | 138 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | Наблюдения | |
|  |
|

**2.1.Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).
4. Оборудование (в расчёте на 15 человек):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Раздел** |  | **Наименование** | |  |  |
| 1. | раздел «Медицина» | перевязочные | средства, | кровоостанавливающие | средства, |  |
|  |  | кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, | | | |  |
|  |  | грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для | | | |  |
|  |  | искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, | | | |  |
|  |  | аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), | | | |  |
|  |  | аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.) | | | |  |
| 2. |  |  | | | |  |
|  | раздел «Физическая | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые, | | | |  |
|  | культура» | Стол теннисный, ракетки. | | | |  |
|  |  | сеткой, мяч футбольный, скакалки, обручи, фишки, стойки. |  |  |  |  |
| 3. |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  | Необходимые |  | | | |  |
|  | технические | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  | средства обучения | копировальная машина, сканер. | |  |  |  |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  |
|  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Информационное обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид продукции** | **Название** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Видеофильмы о детских |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Соревнованиях по теннису |  |  | Короли лета (2013); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | Едем по России (дорога, приключения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | достопримечательности, отдых на море | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  игры в теннис | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=B11TL7TlTrY); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | Да, мы теннисисты (2014 г.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoijpE1A); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | Одиночный двухнедельный поход по Алтаю или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | "Путешествие в страну озер" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | Обучение теннису 2006 г.( | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  5 самых лучших теннисистов мира. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  | | |  |  |
|  |  |  | Школа тенниса. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=431HUTifaDY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Интернет источники |  |  |  | История современного тенниса | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Медицина (https://ok.ru/video/5920589107); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.2.Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями с учащимися, воспитанниками правилами организации и проведения соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, выполнение спортивных разрядов.

**2.3.Оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

**I. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, кроссовки; столы теннисные, ракетки, шарики.

**II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**IV. Теоретические сведения**

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов ; тактику, технику, правила соревнований по теннису.

**V. Практический материал**

Обучение элементам игры в теннис.

Применение тактических приёмов на практике.

**Литература для воспитанников.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев.  Настольный  теннис : Примерная  программа  спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный  настольный  теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы  настольного  тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров.  Настольный  теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в  настольный  теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин,  Настольный  теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

**Список использованной литературы для педагогов.**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
4. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.
6. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
7. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.
8. Журналы "Настольный теннис" за 1999-2001г.г.
9. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - 6. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном.
10. РГАФК, М.:,2005г.
11. Волжское книжное издательство, 1990 г.
12. Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва. "Физкультура и спорт"
13. 2005 г.
14. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат"
15. 2009 г.
16. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
17. Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт"1987 г.
18. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г.
19. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. "Физкультура и спорт"
20. 1998 г.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

http://www.championat.com/

http://www.sport-express.ru/

http://www.

http://www.sports.ru/

http://www.slamdunk.ru

http://www.

http://www.myscore.ru/

http://smotrisport.tv/event/

http://www.pbleague.ru/

http://www.fiba.com

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**4.Приложение**

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и 2 раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 6 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме;

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **40** баллов, или **100%.**

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** -программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне; **74% - 50%** -программный материал усвоен на удовлетворительном уровне; **ниже 50%** -программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Результаты диагностики теоретических знаний учащихся** | | *Таблица 1* | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Фамилия, Имя** | **Количество баллов по разделам программы** | **Сумма** | **%** |  |
| **учащегося** |  | **баллов** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |

1.

2.

3.

**Средний процент усвоение программы в кружковом объединении**

Сравнение ответов учащихся в начале, и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга** | | | | | | | |  |  |
|  |  | **теоретических знаний учащихся** | | | | | |  | *Таблица 2* |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **№** | **Фамилия, Имя** | **Старт-тест** | | **Промежуточный** | | | **Итог - тест** | | **%** |  |
|  | **тест** | | **усвоения** |  |
| **п/п** | **учащегося** |  |  |  |  |  |  |
| **баллы** | **%** | **баллы** |  | **%** | **баллы** | **%** | **программы** |  |
|  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Средний процент усвоение программы в кружковом объединении** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в «ДЮСШ» (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное

количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Прыжок в верх

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине **Тест 4** –Бросок набивного мяча

**Тест 5** –Бег 60 м

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (Теннису)**

Проверка усвоения практических навыков по теннису осуществляется два раза в год в начале первого учебного полугодия и в конце второго учебного полугодия на специальных контрольных тестах (ОФП).

Тесты должны включать нормативы охватывающие спицифику вида спорта.

Результаты нормативов сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени и результатах прохождения каждым учащимся контрольного норматива и проценте освоения им физических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам теннису объединения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *Таблица 5* |  |
| **№Фамилия, Имя учащегося** | **СТАРТ-ТЕСТ** | **ИТОГ-ТЕСТ** | | **% освоения практ.** |  |
|  |  |  | **части программы** |  |
|  |  |

**Протокол результатов мониторинга**

**практических навыков учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_**

1.

2.

3.

4.

5.

**Эталонное время ТЭ -** **сек** **Средний процент по группе**

**Результаты стартового (итогового) тестирования**

**практических навыков кружковых объединений по годам обучения**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа № \_\_\_\_\_\_\_ 1 года обучения** | | |  | **ИТОГО** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Кол-во детей** | **Среднее время Т0** |  | **%** | **Общее кол-во детей** |  | **%** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Контрольные испытания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №\п | Перечень нормативов | Результат |
|  | Бег на 30 м (с) | 5,8 |
|  | Челночный бег 30 м (5х6 м), с | 12,4 |
|  | Бег на 60 м (с) | 9,9 |
|  | Бег на 500 м (мин, с) | 2,05 |
|  | Бег на 1000 м (мин, с) | 4,50 |
|  | Прыжок в длину с места, м., см | 1,50 |
|  | Бег на 30 м с мячом | 6,2 |
|  | Удары по мячу ногой на дальность (м) | 40 |
|  | Жонглирование мячом (количество ударов) | 10 |
|  | Удары по мячуногой на точность попадания (число попаданий) | 4 |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с) | 8,0 |
|  | Бросок мяча руками на дальность (м) | 12 |

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 10 | 11 | 12 | 13 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Таблица нормативов (Норы ОФП) (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерные синзитивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

**Словарь терминов:**

Важную роль в развитии вида спорта играет терминология. Терминология

настольного тенниса, сложившаяся в России, охватывает важнейшие понятия теории и

методики, техники и тактики игры. Вместе с тем некоторые термины взяты из

иностранных языков, преимущественно английского, поскольку официальными языками

для проведения соревнований являются английский и немецкий. В связи с этим до сих пор

авторы публикаций и тренеры-практики истолковывают когда-то сложившиеся и новые

специфические термины по-разному, так как до настоящего времени не утверждена

официальная терминология настольного [тенниса](https://tenic.ru/) (кроме судейской). А ведь единый

профессиональный язык способствует лучшему взаимопониманию.

В настоящем разделе приводятся понятия, преимущественно необходимые при

изучении спортивного настольного тенниса.

***Основные термины и определения***

*Настольный теннис*— индивидуальная спортивная игра, которая ведется по

определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра)

участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины

сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее

чем в 2 очка.

*Игровая деятельность*— управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя

(физическая) активность, направленная на достижение определенной цели.

*Соревновательная деятельность*— игровая деятельность игроков в настольный теннис в

условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях

специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

*Система подготовки игроков в настольный теннис*— комплекс мероприятий,

направленных на подготовку игроков в настольный теннис, способных показывать

наивысшие спортивные результаты и отвечающих модельным характеристикам

сильнейших игроков.

*Стратегия*— совокупность общих закономерностей и принципов подготовки спортсмена

и ведения им соревновательной борьбы.

*Тактика игры*— совокупность соревновательного поведения, игровых действий, приемов

и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели;

искусство ведения спортивной борьбы.

*Тактическая подготовка теннисистов*— педагогический процесс, направленный на

совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую

эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

*Техника игры*— совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в

настольном теннисе.

*Техническая подготовка теннисистов*— педагогический процесс, направленный на

совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в

игровой и соревновательной деятельности.

*Тренировка игроков в настольный теннис —*Составная часть системы подготовки

теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на

основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим

действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических

способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обусловливающих

готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

*Тренировочная деятельность*— совместная деятельность тренера и спортсмена по

успешному достижению целей тренировки.

*Тренировочная нагрузка*— составная часть тренировки, отража — I ет количественную меру

воздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина

нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

*Принадлежности игры*

*Ракетка*— спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

Ракетка состоит из деревянного основания и накладок различного типа.

*Основание ракетки*— основа ракетки для игры в настольный теннис, изготовленная из

цельного куска многослойной фанеры или деревянной доски одинаковой толщины и

имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки»

ручки. В ракетке различают ручку, шейку, головку ракетки, ребро ракетки и игровую

поверхность, состоящую из ладонной стороны — со стороны ладони и тыльной стороны

— со стороны внешней части кисти.

*Ручка ракетки*— удлиненная часть ракетки, за которую игрок

ее держит.

*Головка ракетки*— лопасть ракетки, используемая для выполнения ударов по мячу.

*Игровая поверхность*— плоскость ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая

поверхность основания ракетки оклеивается накладками.

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

*Шейка ракетки*— узкая часть ракетки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

*Накладка*— резиновый и/или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность

ракетки. Накладки могут быть однослойные, состоящие из одного слоя резины, —

*Жесткая ракетка*Либо состоящие из двух слоев — *Сэндвич*(мягкая ракетка) — нижнего

слоя губчатой, пористой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена

пупырышками наружу (прямой сэндвич) или пупырышками внутрь (гладкий, или

оборотный, сэндвич). Губка — прокладка из пористой резины в накладке ракетки —

сэндвича.

*Закрытая ракетка —*Положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки

наклонена под острым углом к игровой поверхности стола.

*Открытая ракетка —*Положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки

наклонена под тупым углом к игровой поверхности стола.

*Мяч*— спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч

для настольного тенниса — шарик из матового целлулоида или подобной массы, белого

или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча —

2,7 г.

*Теннисный стол*— специальный стол прямоугольной формы (длина — 2,74 м, ширина —

1,525 м, высота — 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный

теннис. Разделен на две равные части сеткой. Поверхность стола должна находиться в

строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую

поверхность, ребро и боковую поверхность стола. Обычно столы темно-зеленого или

синего цвета.

*Игровая поверхность стола*— поверхность стола (находящегося в строго горизонтальном

положении), в которую посылаются мячи при выполнении ударов. Игровую поверхность

стола в тактических целях условно делят по ширине на три части — левую, среднюю и

правую, также выделяют левый угол, середину и правый угол. Кроме того, стол условно

подразделяют на три зоны по длине: ближнюю — 45 см от сетки (короткие мячи),

среднюю и дальнюю — 15 см от задней линии (длинные мячи). В парной игре различают

правую и левую (по белой линии) половины стола.

*Ребро стола —*Угол, образуемый игровой и боковой поверхностями стола.

*Боковая поверхность стола —*Поверхность стола, расположенная вертикально

относительно игровой поверхности стола.

*Боковая линия стола*— линия шириной 2 см и длиной 2,74 м, проходящая вдоль

продольной кромки стола, ограничивающая его игровую поверхность.

*Задняя линия стола (концевая линия)*— линия вдоль поперечной кромки стола шириной 2

см и длиной 1,525 м, ограничивающая его игровую поверхность. При подачах считается

продолжающейся бесконечно в обоих направлениях (влево и вправо от стола).

*Центральная линия стола*— линия, проходящая посередине теннисного стола

параллельно боковым линиям и делящая каждую половину стола на две равные

полуплощадки, предназначенные для парной игры.

*Сетка*— инвентарь, сетка высотой 15,25 см, длиной 183 см, делящая стол поперек на две

равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму

сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического

материала, состоящего из ячеек и верхней белой

тесьмы.

*Счетчик —*Специальное приспособление для наглядного подсчета очков (изменения

результата во встрече).

*Игровая площадка*— ровная поверхность пола или земли с твердым грунтом со столом

посередине, огороженная со всех сторон бортиками. Место для игры в настольный теннис,

на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Площадка условно

подразделяется на три игровые дистанции: ближнюю — до 1,5 м от стола, среднюю и

дальнюю — свыше 3 м. Место для игры в настольный теннис может быть оборудовано в

помещении (комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом) и на

открытом воздухе.

*Тренажер*— аппарат, специальное устройство, средство, предназначенное для

повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий

для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками, их

совершенствования. В настольном теннисе это роботы, диски (ролики), стенки-отражатели,

мишени, специальные ракетки и т. п.

***Соревнования***

*Спортивные соревнования*— различные по характеру деятельности, масштабу, целям

специально организованные мероприятия, участники которых в ходе

неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за

первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень

подготовленности в данном виде спорта.

*Командные соревнования*— состязания (соревнования) между командами, когда

результаты отдельных участников засчитываются только команде.

*Лично-командные соревнования*— состязания (соревнования), в которых подводятся

итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

*Личные соревнования —*Соревнования, в которых разыгрывается только личное

первенство.

*Матч*— спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами

(командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и

персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

*Встреча*— игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит

из определенного количества встреч.

*Парная встреча —*Игра в личных или командных соревнованиях вдвоем с партнером

против двух других игроков (двое на двое).

*Партия (сет) —*Часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников)

должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

*Очко*— розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата

розыгрыша мяча. Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку

во время розыгрыша.

*Ошибка*— умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника

неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение

правил соревнований.

*Мяч в игре*— время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной

ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока

он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности стола, комплекта сетки, ракетки,

находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет

решено, что розыгрыш следует переиграть или что он завершен присуждением очка.

*Розыгрыш очка —*Попеременное отбивание мяча через сетку с одной стороны стола на

другую, пока мяч находится в игре (период борьбы за очко). Период времени, когда мяч

находится в игре.

*Переигровка —*Розыгрыш очка, результат которого не засчитан.

*Ударить мяч*— удар засчитывается (считается правильно выполненным), если игрок

касается мяча ракеткой, держа ее рукой, или рукой (с ракеткой) ниже запястья.

*Подающий*— игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

*Принимающий*— игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

*Ничья*— равный счет в игре, складывающийся по ходу матча или встречи.

*Рука с ракеткой —*Рука, держащая ракетку.

*Свободная рука —*Рука без ракетки.

*Судья —*Лицо, назначенное контролировать встречу (ассистент судьи помогает ему в

определенных вопросах).

*Технические приемы*

*Технический прием*— целенаправленное действие для решения определенных

двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. Способ

обработки мяча с помощью Рациональных действий, сходных по структуре и

направленных на решение однотипных задач. В настольном теннисе все технические

приемы носят ударный характер и основаны на придании

мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, встречного, попутного,

смешанного.

*Вращение мяча*— придание мячу разнонаправленных вращений вокруг его

горизонтальной, вертикальной или продольной оси в момент удара ракеткой.

*Верхнее вращение мяча*— вращение мяча вокруг горизонтальной оси, совпадающее с его

поступательным движением, т. е. с направлением его полета.

*Нижнее вращение мяча*— вращение мяча вокруг горизонтальной оси, противоположное

его поступательному движению.

*Боковое вращение мяча*— вращение мяча вокруг вертикальной или близкой к ней оси.

Различают *Правое*И *Левое*Боковое вращение.

*Встречное вращение мяча*— вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольной

оси в направлении, противоположном движению часовой стрелки.

*Попутное вращение мяча —*Вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольной

оси в направлении по движению часовой стрелки.

*Смешанное вращение мяча —*Сочетание нескольких видов вращений мяча одновременно,

например, верхнебоковое левое, нижнебоковое правое.

*Хватка*— способ держания ракетки. Различают вертикальный и горизонтальный способы

и их разновидности, модификации.

*Вертикальная хватка*— способ держания ракетки, при котором ручка ракетки

направлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости

стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так же, как обычно

держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне

ракетки веером или накладываются один на другой.

*Горизонтальная хватка —*Способ держания ракетки, при котором ось ракетки

параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя

пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной

поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка

соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

*Подача —*Начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

***Технические приемы, не придающие мячу вращения,****—*Приемы, при выполнении

которых мячу придается только поступательное движение.

*Толчок —*Технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной

стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой

поверхности стола,

мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча в

основном выполняется новичками.

*Откидка*— пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

*Подставка*(удар с полулета) — вариант толчка, технический прием, при котором