

**Программа объединения по интересам
«Теннис настольный»**

(физкультурно-спортивный профиль, повышенный уровень изучения образовательной области «Физкультурно-спортивная деятельность»)

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

За счёт своей доступности, спортивная игра теннис настольный приобрела массу поклонников совершенно разного возраста. В Республике Беларусь этот вид спорта включен как один из видов программы в спартакиады школьников, студентов, учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования, в различные отраслевые и межведомственные соревнования. Углубленное, расширенное изучение этого вида спорта в качестве дополнительного образования будет способствовать дальнейшей социальной адаптации учащихся в современном обществе.

Программа объединения по интересам «Теннис настольный» с повышенным уровнем изучения образовательной области «Физкультурно-спортивная деятельность» рассчитана на учащихся старшего школьного возраста. Она учитывает специфику данного возрастного периода и интересы учащихся. На данном этапе формирования характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, отмечается наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации. В этой связи наиболее эффективной формой физической активности учащихся в данном возрастном периоде могут стать занятия спортом с углубленной специализацией.

Важной частью программы является решение ряда воспитательных задач, что должно способствовать закреплению мотивации к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, формированию гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности. Участие в соревновательной деятельности, тесная взаимосвязь с родительской и школьной общественностью, должны содействовать формированию активного образа жизни, патриотическому воспитанию.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на освоение новых компонентов физкультурно-спортивной деятельности и различных форм взаимодействия и сотрудничества, способствуя совершенствованию

физической, технико-тактической, теоретической подготовленности юных теннисистов и формированию социального опыта средствами групповой деятельности.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю (образовательная область «Физкультурно-спортивная деятельность»), утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 06.09.2017 №123.

Цель программы: социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся через повышение уровня спортивного мастерства и активной соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомить с правилами соревнований по теннису настольному;
- обучать правилам и принципам построения самостоятельных занятий;
- совершенствовать технико-тактические умения и навыки учащихся.

Развивающие:

- развивать общие физические качества;
- развивать специальные физические качества.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- использовать оздоровительные силы природы для закаливания и оздоровления организма учащихся.

Воспитательные:

- осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта;
- формировать чувство любви и уважения к Родине, гордости за её достижения, ответственности за её развитие;
- воспитывать настойчивость, выдержку, волю, уверенность в своих силах;

– формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Образовательный процесс в объединении по интересам строится на основе принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни. Среди них выделяют общепедагогические дидактические принципы и специальные принципы, выражающие специфические закономерности физического воспитания.

Образовательный процесс в объединении по интересам «Теннис настольный» строится на основе специфических закономерностей физического воспитания:

- всестороннее гармоничное развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Организационные условия реализации программы

К образовательному процессу допускаются учащиеся, освоившие базовую программу «Теннис настольный», не имеющие отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий данным видом спорта, при наличии медицинской справки установленного образца.

Программа предназначена для учащихся старшего школьного возраста (14 лет и старше) и рассчитана на один год обучения.

Общее количество часов программы – 378 учебных часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа. Наполняемость группы: 12-15 человек.

Учебно-тематический план

№ п./п.	Наименование разделов/тем	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	8
1	Правила безопасного поведения на занятиях	1
2	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	1
3	Основы техники и тактики избранного вида спорта	3
4	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований	2
5	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
II	Практическая подготовка	370
1	Общая физическая подготовка	75
1.1	Развитие общей выносливости	15
1.2	Развитие гибкости	15
1.3	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	15
1.4	Развитие силы	15
1.5	Развитие координационных способностей	15
2	Специальная физическая подготовка	80
2.1	Специальные упражнения для развития равновесия и координационных способностей	20
2.2	Развитие специальных скоростно-силовых способностей	20
2.3	Специальные упражнения для развития быстроты ответных действий	20
2.4	Развитие специальной выносливости	20
3	Техническая подготовка	150

3.1	Стойки, перемещения	30
3.2	Техника ударов	60
3.3	Техника подачи	30
4	Тактическая подготовка	30
5	Интегральная подготовка	30
6	Судейская практика	10
7	Контрольные испытания	4
8	Соревнования	21
	Итого:	378

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

1. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасности во время занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

Цели и задачи комплекса, ступени комплекса.

3. Основы техники и тактики избранного вида спорта

Целесообразность и особенности применения технико-тактических приёмов в различных игровых ситуациях. Индивидуальный стиль игры.

4. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований

Виды соревнований. Правила проведения соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности.

5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Ведение дневника спортсмена, понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Развитие общей выносливости

Ходьба на длинные дистанции (3500-5000м). Бег в чередовании с ходьбой (2000-3500м).

Равномерный бег на средние и длинные дистанции: бег на 600, 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м. Подвижные и спортивные игры высокой моторной плотности: футбол, баскетбол (стрит-бол), гандбол.

Занятия на велотренажёре и беговой дорожке.

1.2. Развитие гибкости

Комплексы упражнений на достижение максимальной амплитуды движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

1.3. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей

Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену и без опоры. Бег под гору.

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 30м., 60м., 100м, челночный бег 10х5м..

Прыжки на месте и в движении попеременно на правой и левой ноге, на двух ногах. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа. Продвижение в полуприседе, в полном приседе.

Прыжки на заданное расстояние, на дальность. Прыжки через скакалку малыми сериями с максимальной частотой прыжков. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Ходьба на руках на месте и в движении: с поддержкой партнёра, в положении «упор лёжа». Броски набивными мячами малого веса одной рукой, двумя руками из различных исходных положений. Метания теннисного мяча на дальность. Упражнения с резиновым бинтом.

Эстафетный бег.

1.4. Развитие силы

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнера, на тренажёрах и силовых комплексах для различных групп мышц.

Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибания и разгибания рук в локтевых суставах в упоре лёжа, подтягивания, лазание.

1.5. Развитие координационных способностей

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Прыжки с максимальным поворотом.

Эстафеты и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на одной ноге, ведение баскетбольного мяча левой рукой и волейбольного мяча правой рукой, переноска нескольких мячей одновременно, попадание в мишень и др.

Спортивные и подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Специальные упражнения для развития равновесия и координационных способностей

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами 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, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Выполнение имитаций технических приёмов в ограниченном пространстве: на гимнастической скамейке, на перевернутой рейке гимнастической скамейки.

Выполнение привычных упражнений из нестандартных исходных положений.

Сложнокоординационные упражнения, игры и конкурсы с использованием теннисных мячей и ракеток.

2.2. Развитие специальных скоростно-силовых способностей

Скоростные перемещения в стойке на 3-5 м, 7-9 м, с конечным выходом в стойку, в различных направлениях.

Выполнение имитаций технических приёмов с использованием утяжелителей и сопротивления: с утяжелённой ракеткой, с малыми набивными мячами, резиновыми бинтами, закреплёнными на гимнастической стенке, экспандерами, используя сопротивление партнёра.

2.3. Специальные упражнения для развития быстроты ответных действий

Зеркальное выполнение движений.

Упражнения с внезапной сменой деятельности. Скоростное выполнение заданий по команде: выполнение технических приёмов, перемещений, выходов в стойку и из неё.

Упражнения с условием ограничения принятия решения по времени.

Упражнения на развитие и концентрацию внимания.

2.4. Развитие специальной выносливости

Развитие специальной игровой выносливости.

Комплексы упражнений на восстановление во время учебных игр. Учебные игры в чередовании с упражнениями на восстановление.

3. Техническая подготовка

3.1. Стойки, перемещения

Совершенствование различных видов стоек: основная, правосторонняя, левосторонняя стойка.

Имитации перемещений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий.

Разновидности одношажного способа передвижения: прыжки, выпады. Использование одношажного способа перемещения при игре в ближней и средней зоне.

Двухшажные передвижения: отражение косых мячей в средней зоне и при игре в дальней зоне.

3.2. Техника ударов

Упражнения на повышение скорости выполнения ударов, усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Отработка выполнения технических приёмов с различными видами вращений. Скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Совершенствование техники ранее изученных ударов: накат, откидка, подрезка, топ-спин, удар контрнакатом.

Приём мяча после подачи: накатом по диагонали и прямой, срезкой коротких мячей, с изменением вращения мяча, ударом с нижним вращением мяча, топ-спином, подрезкой с вращением и без вращения.

Приём топ-спина с боковым вращением:

приём жёстким блоком слева и справа, мягкий приём с возвратом вращения слева; контр-топ-спин справа в ближней зоне; перекрутка справа из средней зоны с боковым вращением.

Приём коротких и длинных подач.

3.3. Техника подачи

Подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Совершенствование ранее изученных подач.

Короткие и длинные подачи.

4. **Тактическая подготовка**

Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приёмов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

5. Интегральная подготовка

Игровая подготовка.

Игры: защитник против атакующего; защитник - против защитника; атакующий - против атакующего; парные игры.

6. Судейская практика

Судейская практика в качестве помощника педагога. Составление турнирной таблицы.

7. Контрольные испытания

Входная диагностика уровня общей и специальной физической, технической подготовки.

Текущие испытания в целях определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями (Приложение №1).

Тематические опросы по знаниям теоретического раздела программы.

Итоговая аттестация в форме выпускного экзамена.

8. Соревнования

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут:

знать:

- актуальные на момент освоения программы правила соревнований по теннису настольному;
- методические особенности построения самостоятельных занятий;
- способы определения величины физической нагрузки.

уметь:

- определять величину физической нагрузки и регулировать её объём;
- определять индивидуальный стиль игры соперника.

владеть:

- умениями технически правильно выполнять базовые приёмы тенниса настольного;
- приёмами самоконтроля при занятиях теннисом настольным;
- навыками сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

При завершении освоения содержания образовательной программы, учащиеся проходят итоговую аттестацию в форме выпускного экзамена, состоящего из двух частей: собеседования по знаниям теоретического раздела программы и контрольных испытаний по определению уровня общей физической, специальной физической и технической подготовленности.

Положительным результатом итоговой аттестации являются отметки «зачтено» по теоретической и практической части экзамена.

Основными критериями при оценке теоретических знаний учащегося является знание: основ здорового образа жизни, методики построения самостоятельных занятий, правил тенниса настольного. Отметка «зачтено» по практической части экзамена выставляется при сдаче контрольных испытаний (Приложение № 1) с результатами «хорошо» и «отлично».

При положительных результатах выпускного экзамена учащемуся выдаётся свидетельство о получении дополнительного образования.

Формы и методы реализации программы

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия, соревнования, судейская практика в качестве помощника педагога.

Занятия в объединении по интересам «Теннис настольный» проводятся в групповой форме.

Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая, мелкогрупповая, индивидуальная. С целью организации и управления деятельностью, дозирования нагрузки, используется фронтальная, групповая, парная и индивидуальная формы организации учащихся на учебно-тренировочном занятии.

В образовательном процессе используются словесные, наглядные и практические методы.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. Для непосредственного руководства практическими действиями учащихся на занятиях применяются словесные приёмы и формы: указания, распоряжения и подсчёт. Разновидностью распоряжения является команда. Команда – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий. Для регулирования темпа применяют подсчёт, его можно заменять музыкой, задавать темп голосом.

К группе наглядных методов обучения относится метод показа движения. Показ используется в двух разновидностях: непосредственный показ и показ с помощью иллюстрирующих пособий (опосредованный показ). К показу с помощью иллюстрирующих пособий относят демонстрацию рисунков, кинофильмов, таблиц, фотоснимков, видеозаписей.

На занятиях применяются практические методы обучения: методы строго регламентированного упражнения и методы частично-регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания используются методы строго-регламентированного упражнения:

– метод расчленённо-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия по частям);

– метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия в целом);

– метод сопряжённого воздействия (целостное выполнение действия в условиях дополнительных нагрузок).

В основе методов, направленных на развитие физических качеств, лежит определённый порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным методом, так как позволяет совершенствовать не только общую выносливость, но и её специфические виды.

Повторный метод является универсальным методом физического воспитания для развития практически всех физических качеств, а также для процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определённые промежутки отдыха.

Нагрузка в рамках интервального метода также прерывается интервалами отдыха, тогда как их продолжительность (в этом суть метода) недостаточная для полного восстановления. Обычно между частями нагрузки применяются жёсткие интервалы отдыха, т.е. очередная нагрузка даётся в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно для развития специфических видов выносливости (скоростной, силовой).

Возможны самые разнообразные комбинации этих методов: повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным и т.д. Комплексный характер деятельности способствует разностороннему развитию физических качеств в органической взаимосвязи их друг с другом и создаёт благоприятные условия для совершенствования двигательных координаций. Эффективным способом организации двигательной деятельности на занятиях является круговая тренировка.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций».

Главная цель круговой тренировки – направленное развитие физических качеств. Такая цель предусматривает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей при строгой регламентации и индивидуальном дозировании физических упражнений. Круговая тренировка имеет преимущество над другими методами развития физических качеств, поскольку решает эти задачи в комплексе с морально-волевой подготовкой, что способствует развитию личности с учётом индивидуальных способностей и возможностей.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. Он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, выносливость, быстроту, развивать самостоятельность, инициативу и является действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Кроме того, игровой метод выступает как средство активного отдыха и переключения учащихся на другие виды двигательной активности с целью

ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, которая является оптимальным способом повышения эффективности образовательного процесса. Это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

На протяжении всего курса обучения реализация программных мероприятий осуществляется в тесном сотрудничестве с родительской общественностью. В начале учебного года на родительском собрании родители могут ознакомиться с планом работы объединения, получить ответы на интересующие их вопросы. В течение учебного года родители имеют возможность интересоваться успехами учащихся, посещая открытые занятия и спортивные соревнования.

Литература и информационные ресурсы

Нормативные и правовые акты

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по состоянию на 23.07.2019 г. – Минск: Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2019. – 400 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: принята 16 ноября 2006 г.: одобр. Советом Министров Республики Беларусь / Нац. реестр правовых актов Республика Беларусь 30 дек. 2006 г. №8/15613.
3. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в учреждениях образования реализующих образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивного профиля: Министерство образования Республики Беларусь от 26 октября 2020.

4. Об изменении постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 61 «Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь»: Постановление министерства спорта и туризма Республики Беларусь 9 июля 2020 г. № 26.
5. О правилах проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи: Постановление Министерства образования Республики Беларусь 11 декабря 2020 г. № 301
6. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16.
7. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3.
8. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования: Постановление Совета Министров Республики Беларусь 07.08.2019 № 525.

Литература

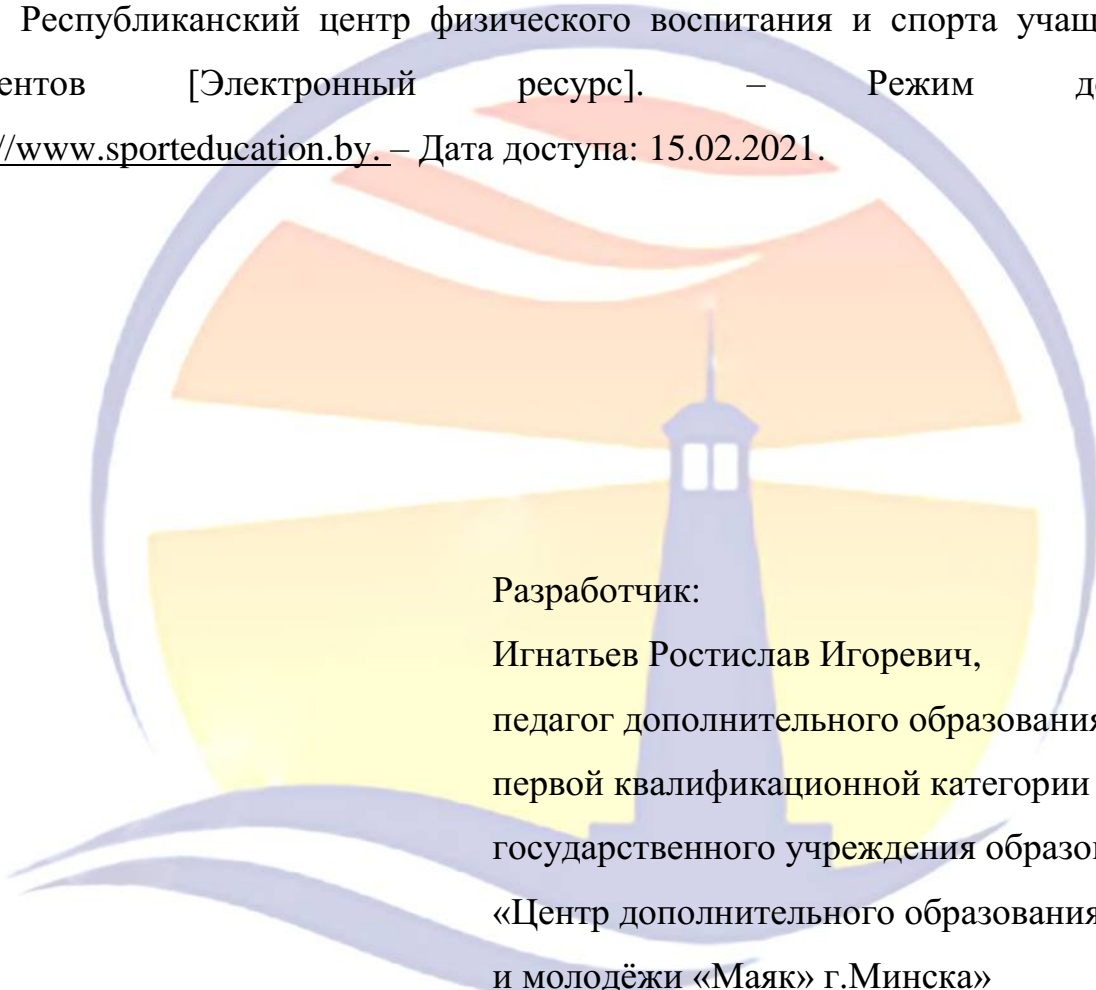
1. Афремов, Дж. Возвращение чемпионов / Джим Афремов. – СПб : Азбука, 2020. – 208 с.
2. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М. : ФиС, 2006.
3. Барчукова, Г. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М. : Т. и пр. ФК, 2001.
4. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная Асвета, 1978. – 88 с.

5. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
6. Журавский, В. П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра / В. П. Журавский. – Донецк : ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.
7. Зациорский, В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 5-е изд. стереотип / В.М Зациорский. – М : Спорт, 2020. – 200с.
8. Кулиненко, О.С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена / О.С. Кулиненко, А.Н. Борисов, Л.С. Юрина. – М : Спорт, 2021. – 368 с.
9. Кулишова, М. В. Настольный теннис : учеб. программа для дет.-юнош. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Р. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Р. Беларусь. – Минск : 2004. – 52 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры, 4-ое издание / Л. П. Матвеев.– М.: Спорт, 2021. – 520 с.
11. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры / В. С. Овчаров. – Минск : Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
12. Серова, Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. – СПб, 2001.
13. Уточкин, А. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии / А. Уточкин, В. Жданов, И. Жданов. – Екатеринбург : Ridero, 2017. – 196 с.
14. Шмырёв, М. В. Прощу к столу. Первая нескучная книга о настольном теннисе / М.В. Шмырёв. – М : Эксмо, 2020. – 288 с.

Интернет-ресурсы

1. Белорусская Федерация настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.btff.by>. – Дата доступа: 15.02.2021.

2. Европейский союз настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ettu.org>. – Дата доступа: 15.02.2021.
3. Международная федерация настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ittf.com>. – Дата доступа: 15.02.2021.
4. Республиканский центр олимпийской подготовки по настольному теннису [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://centrett.by>. – Дата доступа: 15.02.2021.
5. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by>. – Дата доступа: 15.02.2021.



Разработчик:

Игнатъев Ростислав Игоревич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
государственного учреждения образования
«Центр дополнительного образования детей
и молодёжи «Маяк» г.Минска»

**Контрольные испытания
по определению уровня ОФП, СФП, технической подготовленности**

№ п./п.	Контрольные испытания	Результат					
		Юноши			Девушки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег 10м.	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,0
2	Бег 30м	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3
3	Прыжок в длину с места	230	205	190	190	180	170
4	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	118	104	90	130	115	100
5	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху.	9	7	5	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	12	8	5
7	Подрезка справа (слева) по диагонали. Серия из 10 ударов.	10	8	6	8	6	4
8	Накат справа (слева) по диагонали Количество за 30 секунд.	30	25	20	25	20	15
9	Подача справа (слева) с нижним боковым вращением. Серия из 10 ударов.	8	7	6	7	6	5

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- теннисные ракетки (30 комплектов);
- мячи (150 шт.);
- теннисные столы (5 шт.);
- гимнастические скамейки (3 шт.);
- гимнастические стенки (3 шт.);
- набор гантелей (10 комплектов);
- набивные мячи весом 3-5 кг. (5шт. каждого веса);
- экспандеры (10 шт.);
- утяжелители (10 шт.);
- резиновые бинты (15 шт.);
- скакалки (10 шт.);
- мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные по 2 шт.);
- гимнастические палки (10 шт.);
- силовые комплексы для различных групп мышц, тренажеры.