



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
«АЛТАЙ»**

СОГЛАСОВАНО:  
педагогическим советом КГБУ ДО  
«СШ по настольному теннису  
«Алтай»  
Протокол № 01 «10» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором КГБУ ДО «СШ по  
настольному теннису «Алтай»  
А.А. Дворников  
Приказ № 22 «10» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: от 6 до 25 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

**Разработчики:**  
Багиян Степан Васильевич,  
Старший тренер  
КГБУ ДО «СШ по настольному теннису «Алтай»,  
Маморцева Оксана Игоревна,  
заместитель директора  
КГБУ ДО «СШ по настольному теннису «Алтай»

г. Барнаул, 2023 г.

## Содержание

Название	Стр.
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы ...	5
1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.....	7
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>28</b>
2.1. Календарный учебный график .....	28
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	28
2.3. Методические материалы .....	31
2.4. Воспитательная работа.....	36
2.5. Иные компоненты.....	37
<b>Раздел 3. Информационные ресурсы и литература.....</b>	<b>38</b>
Приложение 1. Список терминов.....	40

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Настольный теннис сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения, как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, настольный теннис пользуется большой популярностью среди молодежи, детей, подростков и их родителей, доступен обучающимся с разными группами здоровья.

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 11 баллов выигрывает игру.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по виду спорта «настольный теннис»** (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.*

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, создает возможности для выбора спортивной направленности в жизни. Регулярные занятия настольным теннисом позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

В соответствии с уставными целями и задачами Учреждение не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов и направлена на:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр;
- формирование и развитие спортивных способностей детей;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- отбор одаренных детей в настольном теннисе;
- формирование знаний, умений, навыков в настольном теннисе;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по виду спорта настольный теннис, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в настольном теннисе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися настольный теннис занимает лидирующее место.

В Алтайском крае настольный теннис используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования крайне мало, так как нет специально подготовленных педагогов для обучения этому виду спорта. Помимо этого настольный теннис очень востребован среди детей и подростков. Он развивает такие качества как: хорошее зрение, ловкость и гибкость, быстрота реакции, тренировка вестибулярного аппарата, здоровое сердце, выносливость, развитие аналитического и оперативного мышления, развитие крупной и мелкой моторики, высокая концентрация внимания, укрепление мышц.

Таким образом, *востребованность программы и ее актуальность* заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся на образовательные услуги (занятия настольным теннисом), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р;
- СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Законом Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 31);
- Уставом краевого государственного бюджетного учреждения спортивной подготовки «Региональный центр подготовки спортсменов по настольному теннису».

## **1.2 Цели и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование разносторонней, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности чир спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

***Задачи:***

**Предметные:**

научить правилам настольного тенниса, познакомить с его направлениями и дисциплинами;

способствовать освоению обучающимися базовых движений и элементов настольного тенниса, тактики и техники;

сформировать устойчивые понимание обучающихся об общефизической подготовке и знаний о правильном питании как составляющих здорового образа жизни;

**Метапредметные:**

развивать физические данные обучающихся: быстроту реакции и выносливость, координацию движений и двигательную активность;

создавать условия для физического, культурного и духовного развития обучающихся;

способствовать созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки).

Личностные:

способствовать заинтересованности обучающихся настольным теннисом и регулярными занятиями физической культурой;

воспитывать ответственность, умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

содействовать формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбия и упорству в достижении поставленных целей.

***Планируемые результаты:***

Личностные:

заинтересованы в обучении настольному теннису, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни; усваивают нормы и ценности общества;

адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий.

Метапредметные:

приобретают способность к творческому самовыражению, артистизму; культурному и духовному развитию;

умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;

вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;

развивают быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки координации движений, двигательную активность.

Предметные:

приобретают теоретические знания о настольном теннисе как виде спорта, дисциплинах и направлениях настольного тенниса, о здоровом образе жизни и правильном питании;

осваивают базовые навыки настольного тенниса;

получают общефизическую подготовку.

### 1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана

#### Учебный план

Таблица 1.

Модули	Стартовый уровень				Базовый уровень				Продвинутый уровень							
	1-ый год обучения				1-ый год обучения				2-ый год обучения				1-ый год обучения			
	Всего	Теория	Практика	Форма аттестация	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
Ступени Настольного тенниса	216	63	153	Соревнование	216	63	153	Соревнование					216	63	150	Соревнование
Настольный теннис. Знаменщики	72	24	48	Соревнование	72	24	48	Соревнование	72	34	38	Соревнование				Соревнование
Настольный теннис РСО	72	27	45	Соревнование	72	27	45	Соревнование	72	32	40	Соревнование	-			Соревнование
Формула семейного успеха	72	21	51	Соревнование	72	30	42	Соревнование	72	27	45	Соревнование	-			Соревнование
<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>135</b>	<b>297</b>		<b>432</b>	<b>144</b>	<b>288</b>		<b>216</b>	<b>93</b>	<b>123</b>		<b>216</b>	<b>63</b>	<b>159</b>	

#### Учебно-тематический план Первый модуль «Ступени настольного тенниса» Первый – Третий год обучения

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях настольным теннисом, начального овладения базовыми комплексами упражнений в настольном теннисе.

#### **Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов настольного тенниса, построений и переходов; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию быстроты реакции, выносливости, координации движений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

выступление на краевых соревнованиях по настольному теннису.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 70 часов</b>				
<b>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>
1.1	Развитие настольного тенниса на современном этапе. Встреча со спортсменами настольного тенниса	2	1	1
1.2	Правила настольного тенниса. Направления и дисциплины	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	12	2	10
1.6	Классический стиль игры	15	5	10
1.7	Введение в технику накатов и подрезок	5	1	4
1.8	Топ-спины	5	1	4
1.9	Поддачи накатами с вращением	7	1	6
1.10	Поддачи различными ударами	10	2	8
1.11	Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи	5	1	4
1.12	Знакомство с терминологическим аппаратом по теме настольный теннис на английском языке	3	1	2
<b>Основная часть. Теория и методика настольного тенниса. 116 часов</b>				
<b>2.</b>	<b>Базовые положения рук</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук»</b>				
2.1	Знакомство с названиями суставов руки	2	1	1
2.2	Базовые положения рук в настольном теннисе	8	1	7
2.3	Амплитуда и траектория движения рук в настольном теннисе	3	0,5	2,5
2.4	Английский язык. Знакомство с названиями суставов, базовых положений рук, сленговыми ассоциативными названиями на английском языке	1	0,5	0,5
<b>3.</b>	<b>Базовые положения ног</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>
<b>Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения ног»</b>				

3.1	Строение ноги	2	1	1
3.2	Знакомство с названиями суставов ноги	2	1	1
3.3	Базовая стойка	2	1	1
3.4	Перестроение ног при ударах в настольном теннисе	2	1	1
3.5	Технические перемещения при игре в парах	8	2	2
3.6	Английский язык. Знакомство названиями суставов ноги	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>Форма аттестации/контроля: зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырок вперед	3	1	2
4.2	Кувырок назад	3	1	2
4.3	Переворот в сторону (Колесо)	3	1	2
4.4	Вальсет	3	1	2
4.5	Стойка на руках	3	1	2
4.6	Курбет	3	1	2
4.7	Рондад	3	1	2
4.8	Переворот вперед	5	0,5	4,5
4.9	Переворот назад	5	0,5	4,5
4.10	Формирование простейшей акробатической дорожки	3	1	2
4.11	Термины акробатики на английском языке	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения ударов</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
<b>Форма аттестации/контроля: соревнования</b>				
5.1	Классификация ударов	2	1	1
5.2	Удары «тычком» слева	2	1	1
5.3	Удары «тычком» справа	2	1	1
5.4	Удары накато́м слева	2	1	1
5.5	Удары накато́м справа	2	1	1
5.6	Удары подрезкой слева	2	1	1
5.7	Удары подрезкой справа	2	1	1
5.8	Удары накато́м слева	2	1	1
5.9	Удары накато́м справа	2	1	1
5.10	Топ-спин слева	2	1	1
5.11	Топ-спин справа	2	1	1
5.12	Комбинирование ударов справа/слева	6	2	4
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения подач</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Форма аттестации/контроля: соревнование</b>				
6.1	Подача накато́м справа/слева	2	1	1
6.2	Подача подрезкой справа/слева	4	1	3
6.3	Подача накато́ми по диагонали	3	0,5	2
6.4	Подача подрезками по диагонали	3	0,5	2
6.5	Английский язык. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме «Подачи»	2	1	1
<b>7.</b>	<b>Виды игр в настольном теннисе</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Форма аттестации/контроля: соревнование</b>				
7.1	Одиночный разряд	2	1	1
7.2	Парный разряд	2	0,5	2
7.3	Командная игра	2	0,5	1

<b>Заключение. 30 часов</b>				
<b>Формирование, подготовка и постановка спортивной программы</b>				
<b>Форма аттестации/контроля:</b>				
<b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>8.</b>	<b>Отработка игр на счет</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
8.1	Игры в одиночном разряде	10	2	6
8.2	Игры в парном разряде м/м, ж/ж	5	1	6
8.3	Игры в парном разряде м/ж	5	1	6
8.4	Командные соревнования	10	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>63</b>	<b>153</b>

## Содержание учебного-тематического плана

### Первый модуль

#### «Ступени настольного тенниса»

#### Первый – Третий год обучения

Для развития специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств):

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой

сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно;

- то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;

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

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

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

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

- совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.

- использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений (научить выполнять и правильно применять, в соответствии с ситуацией, одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения).

- применение тренажеров, роботов.

## Технико-тактическая подготовка

Игра на столе с тренером – преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух (трех точек) в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

### Атакующие удары справа.

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

### Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обращать внимание на управление темпом ударов.

### Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

### Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

### Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен, играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

### Подача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

### Прием подачи.

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

### Стандартная тренировка.

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Работа по развитию тактического мышления, постепенно увеличение вариативности направления и вращения мяча.

### **Развитие творческого мышления**

Для развития творческого мышления:

- подвижные игры с мячом или несколькими мячами;
- спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
- упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.
- задания на технику - предсказуемые;
- задание на реакцию - полупредсказуемые;
- интеллектуальные задания - непредсказуемые;
- игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);
- подачи в различных направлениях;
- игра с левшой;
- игра на реакцию в другой зоне;
- упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

### **Учебно-тематический план Второй модуль «Настольный теннис. Знамёнщики» Первый – Третий год обучения**

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях настольным теннисом, начального овладения базовыми комплексами упражнений в настольном теннисе.

#### **Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов в настольном теннисе; знаний о здоровом образе жизни;

ознакомить обучающихся с понятиями: быстрота, выносливость, координация движений, разучить простейшие комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты:**

обучающиеся приобретут знания о строевой подготовке;

умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 30 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>тестирование</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>
1.1	Российские студенческие отряды. История развития	2	1	1
1.2	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.3	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.4	Строевая подготовка. Классификация упражнений	2	1	1
1.5	Развитие настольного тенниса на современном этапе	2	1	1
1.6	Правила поведения и антитеррористическая безопасность на массовых мероприятиях	2	1	1
1.7	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	6	1	5
1.8	Классическая хореография	5	1	4
1.9	Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов	7	1	6
<b>Основная часть. Теория и методика строевой подготовки 20 часов</b>				
<b>2</b>	<b>Общие положения строевой подготовки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Форма контроля: <b>зачет</b>				
2.1	Строй и управления ими	2	1	1
2.2	Предварительные и исполнительные команды	2	1	1
2.3	Сигналы для управления строем	2	1	1
2.4	Приветствия в строю	2	1	1
2.5	Интегрирование хореографической и строевой подготовки	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Строевые приемы и движения без оружия</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Форма контроля: <b>педагогическое наблюдение</b>				
3.1	Основная строевая стойка	2	1	1
3.2	Повороты на месте	2	1	1
3.3	Варианты движения в строю	2	1	1
3.4	Повороты в движении	4	1	3
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательных соревнований 22 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>выступление на городском или массовом спортивном мероприятии. Творческое занятие</b>				
<b>4.</b>	<b>Отработка игр на счет</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
4.1	Игры в одиночном разряде	8	2	5
4.2	Игры в парном разряде м/м, ж/ж	7	2	5
4.3	Игры в парном разряде м/ж	7	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

**Содержание учебно-тематического плана**  
**Второй модуль**  
**«Настольный теннис. Знамённые»**  
**Первый -Третий год обучения – базовый уровень**

**Раздел 1. «Введение»**

**Тема 1.1 «Чирлидинг и студенческие отряды. История сотрудничества»**

**Теория:** Знакомство с новейшей историей развития физкультурно-спортивной работы в РСО.

**Практика:** Просмотр фотографий и видеосюжетов из личного архива педагога дополнительного образования З.Н. Дубовой.

**Тема 1.2 «Правила техники безопасности на тренировочных занятиях»**

**Теория:** закрепление знаний правил поведения и безопасности в ходе тренировочных занятий.

**Практика:** Актуализация навыков страховки. Отработка безопасных траекторий перемещений в спортивном зале. Учебная эвакуация при пожаре.

**Тема 1.3 «Гигиена спортсмена»**

**Теория:** Актуализация знаний о «гигиене спортсмена».

**Практика:** Составление индивидуального тайминга дня, исходя из особенностей расписания учебного процесса и внеурочной занятости.

**Тема 1.4 «Физическая и строевая подготовка. Классификация упражнений»**

**Теория:** Закрепление принципов построения тренировочного занятия.

**Практика:** Актуализация комплекса упражнений на каждый день, для самостоятельного занятия.

**Раздел 3. «Строевые приемы и движения без оружия»**

**Тема 3.1 «Основная строевая стойка»**

**Теория:** Закрепление знаний об основной строевой стойке.

**Практика:** Нюансы отработки основной строевой стойки. Выработка образцовой осанки.

**Тема 3.2 «Повороты на месте»**

**Теория:** Актуализация знаний о видах поворотов на месте и командами, которые их предвещают.

**Практика:** Совершенствование отдачи команд и выполнения поворотов на месте.

**Тема 3.3 «Варианты движения в строю»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка и синхронизация передвижения бегом с темпом 130 - 140 шагов в минуту.

**Тема 3.4 «Повороты в движении»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка движений рук. Отработка поворотов в движении строя.

**Тема 3.5. «Внедрение сценических движений руками в приемы строевой подготовки»**

**Теория:** Обновление знаний о видах сценического искусства.

**Практика:** Отработка синхронности и одинаковости передвижений и перестроений.

#### **Раздел 4. «Строй отряда»**

##### **Тема 4.1. «Развернутый строй»**

**Теория:** Закрепление терминологического аппарата по теме.

**Практика:** Отработка перестроений из шеренги в шеренгу: из одной шеренгу - в две шеренге, в колонну по три (четыре) человека.

##### **Тема 4.2. «Походный строй»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка и синхронизация перемещения торжественным шагом.

**Тема 4.3. «Выход из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка выхода из строя и возвращения в строй. Подход к руководителю и отход от него.

#### **Раздел 5. «Положение Государственного флага РФ и отрядного знамени в строю и порядок их выноса и относа»**

##### **Тема 5.1. «Положение Государственного флага**

Российской Федерации и Боевого знамени в строю на месте

**Теория:** Актуализация знаний о Государственной символике.

**Практика:** Отработка положений тела, работы руками при передвижении Знамён от положения «Вольно», в положение «Смирно».

##### **Тема 5.2. «Положение Государственного флага Российской**

Федерации и Боевого знамени «на плечо»

**Тема 5.3 «Положение Государственного флага Российской Федерации и Отрядного знамени для движения торжественным маршем»**

**Теория:** Знакомство с общими положениями раздела Воинского Устава по данной теме.

**Практика:** Отработка положение Государственного флага Российской Федерации и Отрядного знамени для движения торжественным маршем. Знакомство с положением ног при удержании знамени. Отработка положения рук на древке знамени. Контроль осанки.

**Тема 5.4. «Порядок выноса и относа Государственного флага и Отрядного знамени»**

**Теория:** Актуализация знаний по теме.

**Практика:** Отработка перемещений при выносе и относе Государственного флага и Отрядного знамени

##### **Тема 5.5. «Способы и приемы передвижения знаменной группы**

**Теория:** Различия в работе знамённой группы по Воинскому Уставу и Знамённой группы СО «Алтай»

**Практика:** Отработка перемещений знамённой группы.

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

Игра на столе с тренером – преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух (трех точек) в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

#### Атакующие удары справа.

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

#### Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обращать внимание на управление темпом ударов.

#### Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

#### Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

#### Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен, играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

#### Подача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

#### Прием подачи.

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

#### Стандартная тренировка:

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Работа по развитию тактического мышления, постепенно увеличение вариативности направления и вращения мяча.

**Учебно-тематический план**  
**Третий модуль**  
**«Настольный теннис РСО»**  
**Первый -Третий год обучения**

**Цель:** создание условий для поддержания у обучающихся потребности в регулярных занятиях спортом, начального овладения базовыми комплексами упражнений в настольном теннисе.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов настольного тенниса; знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать у обучающихся быстроту, выносливость, координацию движений, закрепить комплексы общеразвивающих упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

организация занятий среди бойцов своего отряда.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 28 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»				
1.	<b>Введение</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
1.1	Развитие настольного тенниса на современном этапе. Встреча со спортсменами настольного тенниса	2	1	1
1.2	Правила Настольного тенниса	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	4	1	3
1.6	Классический стиль игры	4	1	3
1.7	Введение в технику накатов и подрезок	4	1	3
1.8	Топ-спины	2	1	1
1.9	Подачи накатами с вращением	4	1	3
1.10	Подача подрезками	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика настольного тенниса. 26 часов</b>				
2.	<b>Базовые положения рук</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук»				
2.1	Базовые положения рук в настольном теннисе	2	1	1
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в настольном теннисе	2	1	1
3.	<b>Базовые положения ног</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения ног»				
3.1	Базовая стойка	2	1	1

3.2	Перемещение ног при ударах	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Форма аттестации/контроля: зачетное занятие</b>				
4.1	Кувырки вперед и назад, особенности выполнения	2	1	1
4.2	Базовые упражнения	2	1	1
4.3	Формирование простейшей акробатической дорожки	2	1	1
4.4	Термины акробатики на английском языке	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Техника выполнения ударов</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Форма аттестации/контроля: соревнования</b>				
5.1	Удары накатом и вращением слева/справа	2	1	1
5.2	Топ-спины слева/справа	3	1	2
<b>6.</b>	<b>Техника выполнения Подач</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
<b>Форма аттестации/контроля: соревнования</b>				
6.1	Комбинация подач слева	2	1	6
6.2	Комбинация подач справа	3	1	7
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка спортивной программы 18 часов</b>				
<b>Форма аттестации/контроля: выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>7.</b>	<b>Отработка игр на счет</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
7.1	Игры в одиночном разряде	6	3	5
7.2	Игры в парном разряде м/м, ж/ж	6	1	5
7.3	Игры в парном разряде м/ж	6	1	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>

**Содержание учебно-тематического плана  
Третий модуль  
«Настольный теннис РСО»  
Первый - Третий год обучения**

Для развития специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств):

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);

ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);

- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно;

- то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на

простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

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

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

- совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.

- использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений (научить выполнять и правильно применять, в соответствии с ситуацией, одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения).

- применение тренажеров, роботов.

### Технико-тактическая подготовка

Игра на столе с тренером – преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух (трех точек) в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

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

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

#### Атакующие удары справа.

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

#### Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обращать внимание на управление темпом ударов.

#### Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

### Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

### Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен, играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

### Подача.

На основе овладения подачей накато и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

### Прием подачи.

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накато мячи с нижним вращением.

### Стандартная тренировка:

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Работа по развитию тактического мышления, постепенно увеличение вариативности направления и вращения мяча.

## Развитие творческого мышления

Для развития творческого мышления:

- подвижные игры с мячом или несколькими мячами;
- спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
- упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.
- задания на технику - предсказуемые;
- задание на реакцию - полупредсказуемые;
- интеллектуальные задания - непредсказуемые;
- игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);
- подачи в различных направлениях;
- игра с левой рукой;
- игра на реакцию в другой зоне;
- упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

**Учебно-тематический план**  
**Четвертый модуль**  
**«Формула семейного успеха»**  
**Первый – Третий год обучения**

**Цель первого года обучения:** создание условий для формирования у детей и их родителей потребности в регулярных совместных занятиях спортом, начального овладения базовым комплексом упражнений по настольному теннису.

**Задачи по реализации цели:**

создавать комфортного психологического климата для совместных занятий детей и родителей;

создание условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов настольного тенниса, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

ознакомить обучающихся и их родителей с понятиями: быстрота, выносливость, координация движений, равновесие, разучить простейшие комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать совместно с родителями, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

**Командные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Введение. Общие понятия. 28 часов</b>				
Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я педагог»				
1.	<b>Введение</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
1.1	Развитие настольного тенниса в Алтайском крае	2	1	1
1.2	Правила настольного тенниса. Направления и дисциплины	2	1	1
1.3	Правила техники безопасности на тренировочных занятиях	2	1	1
1.4	Гигиена спортсмена	2	1	1
1.5	Физическая подготовка. Классификация физических упражнений	6	1	5
1.6	Основные упражнения для растяжения мышц, связочного аппарата и повышения подвижности суставов	6	1	5
1.7	Функциональный тренинг. Комплекс упражнений для всей семьи	6	1	5
1.8	Знакомство с терминологическим аппаратом по теме настольного тенниса на английском языке	2	1	1
<b>Основная часть. Теория и методика настольного тенниса. 20 часов</b>				
2.	<b>Базовые положения рук</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук»				

2.1	Базовые положения рук в настольном теннисе	3	1	2
2.2	Амплитуда и траектория движения рук в настольном теннисе	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Базовые положения ног</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения ног»</b>				
3.1	Базовые положения ног. Стойка.	2	1	1
3.2	Перемещения ног во время различных ударов	4	1	3
3.3	Термины базовых положений рук и ног на английском языке	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Техника выполнения ударов</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Форма аттестации/контроля: <b>соревнования</b>				
4.1	Выполнение ударов накатом слева/справа	2	1	1
4.2	Выполнение ударов накатом справа/слева	2	1	1
4.3	Комбинированные удары справа/слева. Топ-спины.	3	1	2
<b>Заключение. Формирование, подготовка и постановка показательной программы 24 часа</b>				
Форма аттестации/контроля: <b>выступление на массовом спортивном мероприятии</b>				
<b>5.</b>	<b>Отработка игр на счет</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>
5.1	Игры в одиночном разряде	8	2	7
5.2	Игры в парном разряде	8	1,5	6
5.3	Командные игры	8	1,5	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>

Для развития специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств):

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном

теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);

- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно;

- то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;

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

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение

влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.
- совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.
- использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений (научить выполнять и правильно применять, в соответствии с ситуацией, одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения).
- применение тренажеров, роботов.

### Технико-тактическая подготовка

Игра на столе с тренером – преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух (трех точек) в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

#### Атакующие удары справа.

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

#### Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обращать внимание на управление темпом ударов.

#### Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

#### Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

#### Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен, играть в

стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

#### Поддача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

#### Прием подачи.

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

#### Стандартная тренировка:

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Работа по развитию тактического мышления, постепенно увеличение вариативности направления и вращения мяча.

### Развитие творческого мышления

Для развития творческого мышления:

- подвижные игры с мячом или несколькими мячами;
- спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
- упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.
- задания на технику - предсказуемые;
- задание на реакцию - полупредсказуемые;
- интеллектуальные задания - непредсказуемые;
- игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);
- поддачи в различных направлениях;
- игра с левшой;
- игра на реакцию в другой зоне;
- упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Период	Сроки/дата
Начало реализации программы	01.09. 2022 года
Окончание освоения программы	31 мая 2023 года
Продолжительность обучения	36 учебных недель
Продолжительность занятия	40 минут
Сроки входного контроля (при необходимости)	Первая, вторая неделя обучения
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя обучения
Сроки аттестации по итогам освоения программы	Май 2023 г.
Каникулярный период	С 22. 03. по 04.04; с 01.06. по 30.08.

### 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются *разные виды аттестации/контроля*.

*Входной контроль* (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение ранее не занимающихся по данной программе.

*Текущий контроль* проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых или творческих заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении подач, ударов и игры в целом.

*Промежуточная аттестация* проводится в конце изучения модуля программы, позволяет оценить уровень и качество освоения учащимися материала программы. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи нормативов по теме/разделу, конкурсного или зачетного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению модуля программы.

*Аттестация по итогам освоения программы* проводится в конце всего периода обучения в форме соревнования.

Формы проведения аттестации:

контрольная тренировка;

контрольное тестирование;

зачетное занятие;

открытое занятие;

соревнования различного уровня и т.д.

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень предметных, метапредметных,

личностных результатов – высокий, средний, низкий (для каждого этапа/модуля обучения) с использованием методик или контрольно-измерительных материалов освоения программы, разработанными автором-составителем.

Возможные формы фиксации результатов: информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»; «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в концертах, выступлениях, соревновательных); анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» и др.

Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер, проводится в формах, определённых учебным планом и является составной частью программы.

### Формы контроля

Таблица 2.

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий уровень освоения программы	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

Диагностическая карта сформированности базовых элементов чирлидинга в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы

Таблица 3.

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	*историю возникновения и развития настольного	*историю возникновения и развития настольного тенниса	*историю возникновения и развития настольного тенниса в Мире,

	<p>тенниса в Алтайском крае;</p> <p>*понятия: здоровый образ жизни, настольный теннис</p> <p>*понятия и термины, связанные с настольным теннисом</p> <p>*дисциплины настольного тенниса,</p> <p>*требования к поведению на соревнованиях.</p>	<p>*понятия: здоровый образ жизни, настольный теннис, термины, связанные с настольным теннисом,</p> <p>*дисциплины настольного тенниса,</p> <p>*требования к поведению на соревнованиях,</p> <p>*основные физические качества;</p>	<p>*выявлять связь занятий настольным теннисом с досуговой и урочной деятельностью;</p> <p>*характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;</p> <p>*измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;</p> <p>*планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;</p> <p>*осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, настольном теннисе</p>
Уметь	<p>*четко выполнять требования тренера;</p> <p>*различать упражнения общефизические и специальные;</p> <p>*самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные, для индивидуального развития, комплексы упражнений</p>	<p>*планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья;</p> <p>*осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, настольном теннисе;</p> <p>*планировать игру.</p>	<p>*составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия;</p> <p>*планировать игру;</p> <p>*самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.</p>
Владеть	<p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад;</p> <p>*техникой выполнения ударов и подач различной категории;</p> <p>*техникой выполнения комбинаций ударов и подач;</p>	<p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад,</p> <p>* техникой выполнения ударов и подач различной категории;</p> <p>*техникой выполнения комбинаций ударов и подач;</p>	<p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад,</p> <p>* техникой выполнения ударов и подач различной категории;</p> <p>*техникой выполнения комбинаций ударов и подач;</p>

	*техникой ударов топ-спин подрезкой/подкруткой	*техникой ударов топ-спин подрезкой/подкруткой	*техникой ударов топ-спин подрезкой/подкруткой
--	---	---	---

Критерии оценки сформированности базовых элементов чирлидинга

Таблица 4.

Критерии оценки	Уровень сформированности
Владеет терминологическим аппаратом направления настольный теннис	2
Сохраняет правильную стойку, знает и умеет по напоминанию сохранить положение тела.	2
Знает и умеет правильно выполнять базовые положения рук и ног в настольном теннисе	2
Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.	2
Действует совместно с другими спортсменами, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	2
Владеет умением выполнять акробатические упражнения - группировка, перекаты в группировке боком, стойка на лопатках, стойка на руках лицом к стене (со страховкой), перекаты в группировке и согнувшись из седа в стойку на лопатках, мост (со страховкой)	2
Владеет умением выполнять акробатические упражнения – кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону, переворот назад, переворот вперед	1
Выполняет подачи и удары с правильной техникой	2
Владеет навыком игры	2

0– не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – 0 сформировано полностью.

### 2.3. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации образовательной деятельности**: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, тройках, малых группах.

Наряду с традиционными **формами проведения занятий** – беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, репетицией тренировочным занятием, широко используется нетрадиционные формы проведения учебных занятий: занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной, частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того, что данные формы

обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, творчески подходить к решению поставленных задач, фиксировать ход обсуждения, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и ее членов, самостоятельно организовывать свою работу.

Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки, ОФП, СФП, отработки подачи и ударов.

Два раза в год проходит сдача спортивных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация). В течение года, обучающиеся участвуют как в запланированных, так и во внеплановых выступлениях (по приглашениям).

**Способ организации** обучающихся на занятиях настольным теннисом зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировках чаще всего используются групповой способ организации детей. На самом первом занятии проводится опрос обучающихся по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - не очень интересно». Это помогает выявить интересы обучающихся в спорте. Результаты опроса помогают подобрать актуальные для данного коллектива тип и направление тренировочного занятия.

В соответствии с педагогическими задачами педагогом используется следующая классификация занятий:

- обучающее;
- тренировочное;
- контрольное;
- соревновательное;
- по величине нагрузки:
  - ударное;
  - среднее (оптимальное);
  - умеренное;
  - разгрузочное;
  - восстановительное;
- по организации проведения:
  - фронтальное;
  - групповое;
  - индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть направлена на освоение техники и выполнения упражнений, в том числе для настольного тенниса, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

Заключительный этап занятия включает рефлексию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные методы обучения:

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе педагог включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Практические – используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательные применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют методы развития физических качеств:

равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;

переменный – работа с различной интенсивностью;

интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

*Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:*

темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;

включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося;

контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;

доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

*Принцип комплексного подхода* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

*Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всех трех лет обучения.

*Принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

*Принцип систематичности и последовательности* предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятия в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

*Технология проблемного обучения*, целью которой является развитие активности и самостоятельного мышления обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать мышление обучающихся, которая помогает в совместном процессе игры самостоятельно мыслить и принимать нужные решения в тактике.

*Технология дифференцированного обучения*. Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

*Технология развивающего обучения*. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения настольному теннису, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

*Технология игровой деятельности*. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками-схемами, например, при разборе ударов и подач), загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый ловкий спортсмен» и т.п.).

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

инструкции по выполнению упражнений, подач, ударов;

технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;

таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, подач, ударов и т.п.;

тесты на усвоение теоретического материала;

видеоматериал (собственные игры, а также игры спортсменов теннисистов РФ).

## 2.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа в КГБУ ДО «СШ по настольному теннису «Алтай», ее специфика обусловлена органичным сочетанием общепедагогических и социальных аспектов в ее проведении и обеспечении. Воспитательные мероприятия, педагогическая деятельность направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся нравственной культуры, здорового образа жизни и всестороннего развития. Эти задачи решаются посредством занятий настольным теннисом и вовлечения обучающихся в соревновательную деятельность, с организацией, проведением и участием в тематических, знаменательных событиях учреждения, г. Барнаула и Алтайского края, культурно-нравственных ценностей, умений и навыков, обеспечивающих социальное и гражданское становление личности,

Традиционные ежегодные мероприятия, такие как День открытых дверей «Мы зажигаем звезды», День пожилого человека (для ветеранов педагогического труда), День матери, Новогоднее представление у елки (совместное творчество детей, педагогов, родителей и социальных партнеров), празднование календарных тематических праздников и т. д. служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами, погружением в профессию. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

В коллективе создана учебно-воспитательная среда, дающая возможность детям раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях Учреждения создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, сплоченности, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной развитой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие в школе настольного тенниса направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебного занятия можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;  
поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.  
гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни,  
обществе, профессии.

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Воспитательная работа в объединении осуществляется в соответствии с Программой воспитания Учреждения и направлениями плана воспитательной работы: «Взаимодействие с родителями», «Профессиональное самоопределение», «Наставничество», «Ключевые культурно-образовательные события»

## **2.5. Иные компоненты**

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие залов (спортивный) оборудованных инвентарем (столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, мячи для настольного тенниса, робот для настольного тенниса, корзины для сбора мячей, гимнастические скамейки, координационные лесенки, гимнастическая стенка, мячи для большого тенниса, метболы, скакалки, жгуты, резинки и т.д.).

Информационное обеспечение – аудиопроигрыватель, фото-видеооборудование, интернет-источники.

Кадровое обеспечение программы – педагог с высшим техническим образованием и средне специальным образованием педагогическим по физической культуре и спорту.

### 3. Информационные ресурсы и литература (список литературы)

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. – М. : Физкультура и спорт, 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис (Азбука спорта). – М. : Физкультура и спорт, 1999.
4. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов /Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М: Физкультура и спорт, 1989.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис : Вчера, сегодня, завтра. – М:Физкультура и спорт, 2006.
7. Балайшите Л., от семи до (твой первый старт) – М: Физкультура и спорт, 1984.
8. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М : РГАФК, 1997.
9. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М: Физкультура и спорт, 2008
10. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей: учеб. пособие / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 78 с.
11. Волков, Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры и факультетов физ. воспитания / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
12. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры, 1983 - №10.
13. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Монография / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
14. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: попул. учеб. пособие /Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 508 с.
15. Ефремова А.В., Гужаловский А.А.. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. – М.: Физкультура и спорт, 2006 .
16. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник для. высш. пед. учеб. заведений /М. Л. Журавин, Н. К. Меншиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 448 с.
17. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – М: Физкультура и спорт, 1990.
18. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
20. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе – М. :Советский спорт, 2001.
21. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М: РГАФК, 1997.

22. Минаева, Н.А. Приемы определения координационных способностей юных гимнастов /Н. А. Минаева // Гимнастика: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – вып. 1. – С. 12-14.

23. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста /В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

24. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М: Советский спорт, 2006

25. Ормаи Л. Современный настольный теннис – М: Советский спорт, 2011

26. Правила настольного тенниса – М.: Советский спорт, 2013

27. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой – М.: Советский спорт, 2012

Перечень интернет ресурсов:

- Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса (электронный ресурс). <http://www.ittf.com>

- Официальный сайт Министерства спорта РФ (электронный ресурс) <http://www.minsport.gov.ru>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (электронный ресурс) <http://lib>.

- Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (электронный ресурс), <http://www.ttfr.ru>

## Список терминов

*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.

*Соревновательная деятельность* - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований.

*Система подготовки игроков в настольный теннис* - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

*Стратегия* - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

*Тактика игры* - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; 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, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

*Аутогенная тренировка* - набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Аутогенная тренировка была разработана известным психологом И. Г. Шульцом и широко вошла в практику спорта. С помощью аутогенной тренировки можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, достигать состояния покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

*Идеомоторная тренировка* - состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях,

облегающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%) и точности (6-18%).

### **Принадлежности игры**

*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 - до 2,7г.

*Ракетка* - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

*Основание ракетки* - основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щетки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают *ручку, шейку, 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.

*Игровая поверхность (лопасть)* - сторона ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

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

*Шейка ракетки* - узкая часть ракетки, расположенная около ручки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

*Накладка* - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными - сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

*Обычная пупырчатая резина* - это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см<sup>2</sup>. Отношение высоты пупырышек к их диаметру - не более 1 x 1.

*Резина типа сэндвич* - один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины - до 2 мм включительно.

*Губка* - прокладка из пористой резины в накладках ракетки (сэндвича): часть накладки.

*Стол* - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подач.

*Боковая поверхность стола* - поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

*Верхняя поверхность стола*, называемая «*игровой поверхностью*», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной

плоскости на высоте 76 см от пола. Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок, может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

*Игровая поверхность стола* должна быть матовой, однородной темной окраски с белой «*боковой линией*» шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой «*концевой линией*» тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

Игровая поверхность стола должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «*полуплощадки*» белой «*центральной*» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

*Сетка* - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

*Счетчик* - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

*Игровая площадка* - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении - комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе - оборудованное место. При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

- для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина - 4,5 м;

- для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина - 5 м.

Высота помещения должна быть не менее 4 м.

### **Соревнования**

*Спортивные соревнования* - различные по характеру деятельности, масштабу и 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 виде спорта настольный теннис.

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

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

*Ошибка* - умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований.

*Прием* - отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели.

*Переигровка* - розыгрыш, результат которого не засчитан.

*Рука с ракеткой* - рука, держащая ракетку.

*Розыгрыш* - период времени, когда мяч находится в игре.

*Свободная рука* - рука без ракетки.

*Судья* - лицо, назначенное контролировать встречу.

*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, 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 он завершен очком.

Игрок «мешает» мячу, если он, а также что-либо из того, что он надевает или носит, касаются мяча в игре, пока мяч не пролетел позади его концевой линией, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

Мяч считается прошедшим «над или вокруг» комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

*Форма одежды.* Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шортов или юбки, носков и игровой обуви; другие предметы, например, тренировочный костюм или часть его допускается носить во время игры только с разрешения главного судьи. Основные цвета рубашки, юбки или шортов, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличимые от цвета используемого в игре мяча.

Игроки одной команды, принимающие участие в командном матче, а также игроки одной ассоциации, образующие пару в парной встрече, должны быть одеты одинаково, с возможным исключением в отношении носков и обуви. При этом игроки или пары-соперники должны выступать в одежде, достаточно различимой для того, чтобы зрители могли легко отличать их друг от друга. Если игроки-соперники или команды-соперники, одетые одинаково, не могут согласовать вопроса о том, кому поменять свои цвета, решение должно быть принято жребием.

### **Технические приемы**

*Технический прием* - целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер - способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

*Тактический прием* - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

*Технико-тактический прием* - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

*Хватка* - способ держания ракетки.

*Вертикальная хватка* - способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, а ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как 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.

*Поддача* - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

*Поддающий* - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше очка.

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

*Ударить мяч* - удар засчитывается (считается правильно выполненным) если игрок касается мяча своей ракеткой, держа её рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

*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 закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку.

*Накат* - удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

*Контрнакат* - накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

*Скидка* - накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

*Топ-стин* - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

*Контртоп-спин* - ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, так называемая «перекрутка» или перекручивание).

*Топс-удар* - быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняемый с целью немедленного выигрыша очка.

*Боковой топ-спин* - топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое.

*Завершающий удар (жесткий накат)* - накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.

*Контрудар* - ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.

*Свеча* - удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной.

*Крученая свеча* - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

*Удар по свече* - атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.

*Запил* - технический прием, с помощью которого мячу придается очень сильное нижнее вращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.

*Подрезка* - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

*Срезка* - подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением.

*Укоротка* - технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.

*С захода* - выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и тыльной стороной ракетки из правого угла.

### **Тактические приемы**

*Тактический прием* - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

*Технико-тактический прием* - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и практической задачи. По тактической направленности приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие и обманные (финты).

*Подготовительные действия* - технико-тактические приемы, направленные на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению.

*Атакующие действия* - активные наступательные технико-тактические приемы, тактической задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником.

*Защитные действия* - технико-тактические приемы, тактической задачей которых является отражение атаки противника.

*Контратакующие действия* - активные технико-тактические приемы, проводимые в ответ на атакующие действия соперника.

*Обманные действия (финты)* - технико-тактические приемы, выполняемые с целью дезинформации противника в виде ложных дополнительных действий, финтов и т.п. Ложные действия, путающие соперника, маскирующие истинное направление удара или вращение мяча, отвлекающие движения; обманные, нестандартные, «обводные» удары.

*Тактическая комбинация* - последовательное сочетание технико-технических приемов, соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над противником. Комбинации могут быть двухходовые, трехходовые и многоходовые.

*Двухходовка* - логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью которых является создание игрового преимущества или выигрыша очка. Двухходовки бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры.

*Атака* - активная наступательная игра с целью владения инициативой и достижения выигрыша очка.

*Защита* - отражение активных ударов соперника.

*Контратака* - атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутки, контртоп-спины).

*Контригра* - встречная игра в ответ на активные действия противника.

*Стиль игры* - совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

*Нападающие* - теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных атакующих и контратакующих действий (сериями или комбинациями).

*Защитники* - теннисисты, выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.

*Теннисисты универсального стиля игры* - спортсмены, почти одинаково успешно владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями; игроки широко профиля.

### **Игровые термины**

*Диагональ* - направление полета мяча из одного угла стола в другой, диаметрально противоположный. Например, из левого угла стола игрока в левый угол стола соперника - левая диагональ.

*Полудиагональ* - направление полета мяча из одного угла стола в середину стола.

*Прямая* - направление полета мяча, при котором траектория его полета проходит параллельно боковой линии стола.

*Косой мяч* - удар по диагонали, при котором после отскока мяч вылетает за боковую линию стола.

*Траектория* - линия, которую описывает движущаяся точка или физическое тело.

*Траектория мяча* - путь полета и отскока мяча, направление, дальность и высота (крутизна) полета.

*Траектория ракетки* - путь движения ракетки при ударе.

*Треугольник* - сочетание двух ходов в разных направлениях из одной позиции. Возможны: *большой треугольник* - из одного угла в два противоположных угла противника, *средний треугольник* - из середины стола также в два угла и *малый треугольник* - из одного угла стола в угол и середину стола.

*Восьмерка* - задание, при котором оба теннисиста, играя поочередно справа и слева, направляют мячи в углы стола, один играет по прямым, а другой - по диагоналям.