

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородская область
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение

«Белгородский машиностроительный техникум»

«Рассмотрено»

На заседании
педагогического совета
протокол № 11 от «30»
06 2017г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
Юрченко Т.А.Юрченко
от «30» 08 2017г.

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ
«Белгородский машино-
строительный техникум»
А.И.Варакута
от «31» 08 2017г.



Рабочая программа
Настольный теннис
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	18
6. КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ	20
7. ЛИТЕРАТУРА	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Настольный теннис» для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 15-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов ознакомительного этапа 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в группах дополнительного образования.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом подростков.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и

двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
I	Теоретические занятия	8	8	
II	Практические занятия:	326		
	Общая физическая подготовка	177		177
	Специальная физическая подготовка	100		100
	Тактико-техническая подготовка	49		49
III	Психологическая подготовка	10	10	
IV	Участие в соревнованиях	12		12
V	Контрольные испытания	4		4
	ИТОГО:	360		

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

№	Наименование материала	Часы/ Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	апрель	май	Июнь
<i>I.</i>	Теоретические занятия	8	1	1	1	1	1	1		1	1	
<i>II.</i>	Практические занятия											
1.	Общая физическая подготовка	177	36	9	16	16	16	16	16	17	18	17
2.	Специальная физическая подготовка	100		5	12	12	11	12	12	12	12	12
3.	Тактико-техническая подготовка	49		10	8	8	1	3	7	5	6	1
<i>III.</i>	Психологическая подготовка	10		2	2	2	1	1	1	1		
<i>IV.</i>	Участие в соревнованиях, спортивных праздниках	12		12								
<i>V.</i>	Контрольные испытания	4	2								2	
	ИТОГО:	360	39	39	39	39	30	33	36	36	39	30

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№/№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	<p>1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>2. Состояние и развитие тенниса. Развитие тенниса среди школьников. Соревнования по теннису для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность тенниса. История возникновения тенниса. Развитие тенниса в России. Международные юношеские соревнования по теннису. Характеристика сильнейших теннисистов в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по теннису.</p> <p>3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p> <p>4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям теннисом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.</p> <p>5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии.</p>

		<p>Методика судейства.</p> <p>6. Основы техники и тактики игры в теннис. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в теннис.</p> <p>7. Основы методики обучения теннис. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по теннису. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.</p> <p>8. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p>
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных</p>

		<p>действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка теннисиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p>
2	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки теннисиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные теннисные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи теннисного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи теннисного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча) Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки теннисиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с теннисным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабейшей рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу</p>

	<p>(расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.</p> <p>Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием теннисного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).</p>
3	<p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Исходные положения (стойки)</p> <p>а) правосторонняя б) нейтральная (основная) в) левосторонняя</p> <p>Способы передвижений</p> <p>а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки</p> <p>Способы держания ракетки</p> <p>а) вертикальная хватка-«пером» б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»</p> <p>Поддачи</p> <p>а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом</p> <p>Технические приемы нижним вращением</p> <p>а) срезка б) подрезка</p> <p>2.3.6. Технические приемы без вращения мяча</p> <p>а) толчок б) откидка в) подставка</p> <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <p>а) накат б) топс- удар</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техники передвижения.</p> <p>Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.</p> <p>Техники подачи.</p> <p>Подброс мяча.Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения</p>

		<p>плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.</p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технику безопасности при выполнении технических упражнений - Основные приёмы техники выполнения ударов. - Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.
4	Медицинско-биологический контроль	<p>Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется врачом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.</p>
5	Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.</p> <p>Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.</p> <p>Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала этапа обучения).</p>
6	Восстановительные мероприятия	<p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Оптимизация восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.</p> <p>Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, витамины с учетом сезонных изменений.</p>

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Необходимый инвентарь:

- теннисные шарики- 20 шт.;
- ракетки – 10 шт.;
- теннисный стол -5 шт.;
- гимнастическая скамейка – 3 шт.;
- скакалки -15 шт.;
- набивные мячи;
- волейбольный мяч;
- баскетбольный мяч;
- футбольный мяч.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод саморегуляции.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (внутренние, матчевые встречи, городские, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача нормативов по ОФП. Судейство соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований - Обработка тестов. Обработка результатов тестирования.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка уровня физической подготовленности учащихся.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала.

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;

- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	117-130	104-116	88-103
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
		17	225-238	212-224	196-211
18	230-240	215-229	200-214		
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. м	7	900	800	700
		8	950	850	750
		9	1000	900	800
		10	1050	950	850
		11	1100	1000	900
		12	1150	1050	950
		13	1200	1100	1000
		14	1250	1150	1050
		15	1300	1200	1100
		16	1350	1250	1150
		17	1400	1300	1200
18	1450	1350	1250		
3.	Бег 10 м., сек.	7	2,9	3,0	3,3
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2

		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
		17	1,9	2,2	2,5
		18	1,8	2,1	2,4
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
		17	12	9	7
		18	13	10	8
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	7	11,0	11,4-11,1	11,5
		8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5
		17	7,6	8,0-7,7	8,1
		18	7,4	7,9-7,5	8,0

КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Примерная дата соревнований	Название соревнований, уровень	Планируемое количество участников
В течение года БМТ	Турнир по теннису посвященный Дню здоровья	15
В течение года БМТ	Товарищеская встреча по теннису (юноши)	15
В течение года БМТ	Товарищеская встреча по теннису (юноши)	15
Согласно календаря	Первенство области среди СПО (юноши)	6 команд

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

«Подвижные игры» И. Коротков. ФиС, 2005.

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.