

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вильгорт



*Н.В. Шестакова*  
Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года

## Дополнительная общеразвивающая программа

### Настольный теннис

Объединение «Настольный теннис»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 12-16 лет

2 года обучения

Составитель:  
Андрей Викторович  
Яковченко  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой, естественно, подготовленностью самого учителя.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

### Новизна программы

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### Педагогическая целесообразность

Игра в настольный теннис безопасна для детей, но перед разучиванием играющие должны знать и соблюдать основные правила, спокойно ожидать своей очереди и не мешать, играть дружелюбно по отношению к другим игрокам. Правила игры в настольный теннис просты. Игра ведётся один на один или два на два игрока. Изучая игру, дети убеждаются в том, как много существует ударов, разнообразных вращений, как много зависит от длины удара, направления, темпа, траектории и стараются овладеть различными приёмами и достичь высокого мастерства.

Данная программа по настольному теннису рассчитана на обучение ребят среднего школьного возраста 12-16 лет.

Программа составлена на 2 года обучения на основе программы для внешкольных учреждений и изученной литературы по обучению настольному теннису, тесно связана со школьным предметом - физическая культура.

Необходимым условием достижения мастерства является физическая подготовка. Если физическая подготовка спортсмена хорошая, он сможет выдерживать интенсивные, напряженные и продолжительные тренировки и соревнования. Общая физическая подготовка

позволяет воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие.

Для обучения ребят игре в настольный теннис необходимо особое внимание уделить технике и тактике игры. Техника - основа тактики, а тактика предполагает сочетание различных технических приемов. Поэтому в программе уделяется серьезное внимание технике и тактике игры, отводится много времени на то, чтобы заложить основы техники и тактики.

Большое значение при обучении игре в настольный теннис играет соревновательный метод. Поэтому как один из этапов педагогического контроля на занятиях будут проводиться одиночные и парные встречи и соревнования. Также предполагается участие в районных соревнованиях в составе сборной школы сильнейших теннисистов группы.

#### **Цель программы:**

Физическое развитие учащихся через обучение основам и правилам настольной игры в теннис.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

1. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

##### **2. Воспитательные:**

1. Профилактика асоциального поведения.

2. Воспитание настойчивости, инициативности.

3. Формирование потребности в регулярных занятиях спортом.

##### **Развивающие:**

1. Развитие целеустремленности, силы воли, настойчивости, упорства.

#### **Характеристика программы:**

*тип программы* - дополнительная общеразвивающая

*направленность* - физкультурно-спортивная

*вид* - модифицированная

#### **Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Палевицкая средняя общеобразовательная школа»);

- спортивный инвентарь: секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи теннисные, мячи набивные, теннисные столы.

#### Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Настольный теннис» принимаются мальчики и девочки 12-16 лет, умеющие играть и желающие научиться, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявлений от родителей (законных представителей) учащихся. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	12 чел.	72 часа
2 год	2 часа	2 часа	1 раз в неделю по 2 часа	36	10 чел.	72 часа

Формы проведения занятий: групповые.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие ребят, желающих заниматься настольным теннисом;

- необходимый инвентарь: ракетки, мячи, стол с сеткой;
- просторное помещение (занятия ведутся на базе МБОУ «Палевицкая средняя общеобразовательная школа»);

Формы контроля:

- соревнования с другими группами по настольному теннису;
- учебные игры;
- участие в районных соревнованиях.

Ожидаемый результат:

Формирование теоретических знаний и практических навыков игры в настольный теннис.  
Физическое развитие ребят через обучение игре в настольный теннис.

## 2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы:	Теория	Практика	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка.	2	-	2
3.	Основы техники.	2	20	22
4.	Основы тактики.	2	12	14
5.	Психологическая подготовка.	1	1	2
6.	Правила игры.	2	-	2
7.	Специальная физическая подготовка.	-	10	10
8.	Общая физическая подготовка.	-	10	10
9.	Судейская практика.	1	1	2
10.	Промежуточная аттестация.	2	2	4
11.	Итоговое занятие.	-	2	2
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>72</b>

## 3. Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях. Правила безопасного поведения. Предупреждение травматизма. Режим занятий. Содержание программы обучения.

Практика: Пробные игры.

### 2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития настольного тенниса. Влияние физических упражнений на организм учащихся. Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Средства закаливания.

### 3. Основы техники.

Теория: Столы для игры в настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Правильная хватка ракетки и способы игры. Выбор ракетки, шарика. Установка сетки. Обязанности и права игроков. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Тактика игры с разными противниками. Способы проведения соревнований. Судейская терминология.

Практика: Исходная стойка теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений быстро у стола. Перемещение игрока при сочетании ударов слева. Техника перемещений в средней зоне у стола. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка ударов «накат» справа. Сочетание ударов. Имитация ударов справа. Имитация перемещений с выполнением ударов. Поддача слева, справа. «Крутиловка» вправо и влево. Свободная игра на столе. Изучение подач. Сочетание ударов. Поддача слева с верхним вращением мяча. Поддача справа (слева) с нижним вращением мяча. Поддача справа (слева) с подбросом мяча. Игра на счет из одной партии. Свободная игра на столе. Игра на счет из трех партий.

### 4. Основы тактики.

Теория: Тактика игры с разными противниками.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Методы тренировки сложных подач.

#### 5. Психологическая подготовка.

Теория: Воспитание волевых качеств, упорства, устойчивости. Самоконтроль поведения в ходе игр.

Практика: Уроки психологической настройки на соревнование.

#### 6. Правила игры.

Теория: Ведение счета, проведение игры на большинство. Круговая система соревнований.

#### 7. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие об общей и специальной физической подготовке. Целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.

Практика: Ходьба, бег: на носках, на пятках, скрестный, семенящий, повторный- 5х30 м; старты из различных положений. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

#### 8. Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Прыжки в длину, с места, вверх, с разбега в длину.

#### 9. Судейская практика.

Теория: Судейская терминология. Организация соревнований.

Практика: Судейство игр.

#### 10. Промежуточная аттестация.

Зачет.

#### 11. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы за учебный год.

### 4. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Техника и тактика игры.	2	32	34
3	Психологическая подготовка.	1	1	2
4	Общая и специальная физическая подготовка.	-	20	20
5	Игровая подготовка.	2	6	8
6	Промежуточная аттестация.	2	2	4
7	Итоговое занятие.	-	2	2
	<b>Всего:</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>72</b>

### 5. Содержание программы 2 года обучения:

#### 1. Вводное занятие.

Теория: Инструкция по технике безопасности. Гигиенические знания и средства закаливания. Гигиена проведения тренировочных занятий. Питание. Спортивный массаж. Факторы закаливания организма.

#### 2. Техника и тактика игры.

Теория: Тенденции развития игры. Новейшие способы игры.

Практика: Игры на столе разными способами по элементам и в сочетаниях. Игры на счет из одной, пяти, семи партий с форой. Свободная игра. Техника игры. Тактика игры.

#### 3. Психологическая подготовка.

Теория: Воспитание волевых качеств, упорства, трудолюбия. Самоконтроль поведения в ходе игры.

Практика: Уроки психологической настройки на соревнование.

#### 4.Общая и специальная подготовка.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов. Метание мяча. Прыжки со скакалкой. Имитация различных ударов. Жонглирование теннисным мячом. Подвижные игры. Эстафеты.

#### 5.Игровая подготовка.

Теория: Система проведения командных и личных соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований.

Практика: Подготовка и проведение школьных соревнований. Подготовка к районным соревнованиям. Участие в районных соревнованиях. Судейская практика.

#### 6. Промежуточная аттестация.

Зачет.

#### 7.Итоговое занятие.

Практика:

Практика: Подведение итогов работы за учебный год.

### **6. Методическое обеспечение программы.**

Для того, чтобы уметь хорошо играть, надо тренироваться, оттачивать мастерство владения ракеткой и мячом. От правильной организации тренировок, сознательного и трудолюбивого отношения к делу зависит успех каждого обучающегося. Любая тренировка должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первую часть часто называют разминкой. Цель её - разогреть мышцы. В разминку входят бег, гимнастические общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, упражнения на тренажёрах. Этой части тренировки посвящается 10-20 минут. Основная часть тренировки должна быть направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств и проводятся, как правило, с мячом на столе. Заключительная часть занятия содержит упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, способствующие постепенному переходу организма от нагрузки к отдыху, и уборку инвентаря.

Освоение техники игры идет последовательно. На начальном этапе необходимо научиться правильно держать ракетку и уметь выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола. Освоение техники ударов и передвижений нужно начинать с имитационных упражнений, потом в упрощенных условиях с ракеткой и мячом у стенки и только потом на столе. Во время выполнения имитационных упражнений и ударов на столе обращается внимание на правильность движений. Технику игры можно освоить и закрепить только многократно выполняя технические приёмы в игровых условиях на столе. Работая над техникой и тактикой игры, спортсмен должен стремиться совершенствовать точность, быстроту, силу, умение изменять вращение мяча в момент удара, исходя из особенностей своей игры.

Методы, используемые педагогом при обучении игре:

- объяснение задания: при объяснении задания педагог объясняет, как правильно надо выполнить задание и указывает, с какой целью выполняются игровые действия;
- показ упражнений;
- рассказ.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### Личностные и метапредметные результаты:

- Осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи.
- Обосновывать собственную позицию и представить аргументы в ее защиту
- Ориентироваться в содержании теоретических понятий (в пределах программы) и использовать их при выполнении заданий
- Выполнять задания по инструкции педагога.
- Участвовать в обсуждении учебных проблем.
- Планировать время на выполнение учебных задач.
- Использовать полученные знания, умения, навыки при участии в соревнованиях, олимпиадах, смотрах
- Участвовать в анализе работы своих товарищей.

- Работать в различных группах (микро-макро).
- Владеть навыками безопасности

#### Предметные результаты:

По окончании обучения по программе ребята

#### **будут знать:**

- как правильно держать ракетку;
- правила игры в настольный теннис;
- судейскую терминологию;
- технику игры;
- тактику игры;

#### **будут уметь:**

- правильно применять правила игры в настольный теннис в игровой подготовке;
- выполнять различные удары в технике игр;
- правильно использовать тактику игры.
- проводить игры на счет;
- проводить соревнования по круговой системе.

### **Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

- *промежуточная аттестация*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков настольного тенниса, а также теоретических знаний (май).

## Промежуточная аттестация

### Контрольные нормативы по технической подготовке и специальной физической подготовке.

#### *Специальная физическая подготовка*

№	Возрастная группа	девочки				мальчики			
		12-13 лет		14-16 лет		12-13 лет		14-16 лет	
		Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы
1	Дальность отскока мяча, м	3,5	10	4,55	10	5,6	10	6,46	10
		4,0	20	5,0	20	6,0	20	7,0	20
		4,5	30	5,55	30	6,45	30	7,45	30
2	Бег по «восьмерке», с	43	10	32,7	10	26,7	10	20,8	10
		38	20	3,0	20	24	20	18,8	20
		32,6	30	27	30	21	30	16,2	30
3	Бег вокруг стола, с	34	10	23,8	10	20,1	10	18,1	10
		29	20	22,0	20	19,2	20	16,8	20
		23,7	30	20,2	30	18,2	30	15,7	30
4	Перенос мячей, с	54	10	44,5	10	34,8	10	30,8	10
		50	20	40	20	33	20	28	20
		45	30	35	30	31	30	26	30
5	Отжимание от стола, раз/мин	25	10	36	10	45	10	55	10
		30	20	41	20	50	20	61	20
		35	30	45	30	55	30	67	30
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15	10	21	10	28	10	35	10
		17	20	24	20	31	20	41	20
		20	30	27	30	34	30	47	30
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65	10	76	10	95	10	115	10
		70	20	85	20	105	20	121	20
		75	30	94	30	114	30	127	30
8	Прыжки в длину с места, см	103	10	114	10	154	10	191	10
		108	20	133	20	176	20	203	20
		113	30	152	30	190	30	215	30



## *Тестирование*

**1. Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стол на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположенной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

**2. Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м, от В до Д - 3 м, от Д до С - 2 м, от С до А - 2 м. Начиная

упражнения, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться по маршруту ДА-АВ. ВС-СД-ДС-СВ-ВА-АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

**3. Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

**4. Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по одной корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользкими или иным удобным шагом двигаться в противоположенную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается и обратно возвращается за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзину один мяч.

**5. Отжимание в упоре от стола:** исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту. Судья следит затем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

**6. Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнения выполняется в течении 1 минуты. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

**7. Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинают прыжки. Считается одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнения выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**8. Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точкой проекции любой части тела на поверхности.

По итогам тестовой работы «Специальная физическая подготовка» выставляется общий средний балл (от 10-30)

*Техническая подготовка*

№ п/п	Наименование технического приема	результат	баллы
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	30
		80	20
		65	10
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	30
		80	20
		65	10
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	30
		80	20
		65	10
4	Игра накато́м справа по диагонали	30 и более	30
		от 20 до 29	20
		от 10 до 20	10
5	Игра накато́ми слева по диагонали	30 и более	30
		от 20 до 29	20
		от 10 до 20	10
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	30
		от 15 до 19	20
		от 10 до 15	10
7	Выполнение наката справа в правый и левые углы стола	20 и более	30
		от 15 до 19	20
		от 10 до 15	10
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее	30
		от 6 до 8	20
		от 8 до 10	10
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее	30
		от 9 до 12	20
		от 12 до 15	10
10	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	8	30
		6	20
		4	10

По итогам тестовой работы «Техническая подготовка» выставляется общий средний балл (от 10-30)

## Тестирование по теоретической подготовке

- 1) Протест против решения судьи-ассистента о том, что игрок «мешал» мячу может быть сделан
- судье
  - рефери (главному судье)
  - директору турнира
  - комитету, руководящему проведением турнира
  - никому
- 2) При введенном в действие правиле активизации игры, удары считает
- только судья
  - или судья или судья-ассистент
  - только судья-ассистент
  - или судья-ассистент или отдельно назначенное официальное лицо
  - только каким-либо официальным лицом, действующим в качестве хронометриста
- 3) В парной встрече пара, выигравшая жребий
- должна первой подавать
  - может попросить своих соперников подавать первыми
  - может попросить своих соперников сделать выбор первыми
  - может попросить своих соперников подавать первыми, а затем выбрать сторону
  - может решить, кто из игроков будет первым подавать и кто первым принимать
- 4) В командном матче игрок может получать совет
- от кого угодно
  - ни от кого
  - только от другого члена команды
  - только от капитана команды
  - только от заранее обозначенного советчика
- 5) Судья может объявить «переиграть» и предупредить игрока на первый случай, что тот выполнил неправильную подачу
- только, если не был назначен судья-ассистент
  - только, если судья-ассистент сказал, что он не мог видеть выполнения подачи
  - только, если он уверен, что подача выполнена неправильной случайно
  - только, если он уверен, что подающий не получил преимущества
  - ни при каких обстоятельствах
  - Установленная правилами продолжительность разминки перед встречей может быть продлена
- с разрешения рефери
  - с разрешения судьи
  - с согласия обоих игроков или пар
  - с согласия комитета, проводящего турнир
  - ни при каких обстоятельствах
- 7) При действии правила активизации игры счётчик ударов считает
- правильные возвраты подающего от 1 до 12
  - возвращающие удары принимающего от 1 до 13
  - возвращающие удары подающего от 1 до 12
  - правильные возвраты принимающего от 1 до 13
  - правильные возвраты принимающего от 1 до 12
- 8) Игроку, споткнувшемуся о столик судьи во время игры и получившему при этом травму ноги, может быть предоставлен
- перерыв в 0 минут, поскольку стол находился в положенном месте
  - перерыв до 10 минут на усмотрение судьи
  - перерыв до 10 минут на усмотрение рефери
  - перерыв до 10 минут при согласии его соперника
  - перерыв до 10 минут независимо от согласия его соперника

- 9) Спереди или сбоку рубашки игрока может быть
- a) 1 или 2 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
  - b) 1 или 2 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
  - c) 1,2 или 3 рекламы, занимающие определённую суммарную площадь
  - d) 1,2 или 3 рекламы, каждая из которых имеет определённую площадь
  - e) любое количество реклам, занимающих определённую суммарную площадь

10) Счёт

- a) должен быть объявлен на английском языке
- b) может быть объявлен на любом языке, избранном судьёй
- c) должен быть объявлен на любом официальном языке ИТТФ
- d) может быть объявлен на любом языке, согласованном судьёй с обоими игроками

или парами

e) должен быть объявлен на языке ассоциации-организатора соревнования

11) Игрок может получать совет

- a) только между партиями
- b) между партиями и во время смены сторон в последней возможной партии
- c) только между партиями и во время разрешённых перерывов игры
- d) в любое время, при условии, что непрерывность игры не нарушается
- e) между партиями и между окончанием разминки и началом игры

12) В первой партии одиночной встречи правило активизации игры может быть

введено в действие

- a) после того, как игра продолжалась более 10 минут
- b) в любое время на усмотрение судьи
- c) в любое время на усмотрение рефери
- d) в любое время по просьбе любого из игроков
- e) после того, как игра затянулась на 15 минут

13) Розыгрыш всегда переигрывают, если

- a) при подаче мяч отскакивает от площадки подающего и затем касается верха сетки
- b) становится ясным, что мяч введён в игру подачей не того игрока, которому надлежало

подавать

- c) принимающий заявил, что он не готов
- d) подающий случайно уронил свою ракетку при попытке ударить по мячу
- e) при подаче в парной встрече мяч отскочил от центральной линии принимающего

14) Мяч автоматически выходит из игры, если

- a) он пролетает над игровой поверхностью, не коснувшись её
- b) он касается рубашки игрока
- c) он вылетает за пределы игровой площадки
- d) он пролетает выше уровня светильников
- e) он отскакивает от стойки комплекта сетки на сетку

15) Если лимит времени достигнут при счёте 10:9, правило активизации игры

- a) должно быть введено немедленно
- b) должно быть введено по просьбе одного из игроков или пары
- c) может быть введено на усмотрение судьи
- d) может быть введено по просьбе игрока или пары
- e) может быть введено в начале следующей партии по просьбе обоих игроков или пар

16) В начале подачи

- a) ракетка должна быть позади концевой линии подающего
- b) вся свободная рука подающего должна быть позади его концевой линии
- c) мяч должен быть позади концевой линии подающего
- d) всё туловище подающего должно быть позади его концевой линии
- e) ракетка должна быть видима принимающему

17) В парной встрече каждый игрок может объявить перерыв между партиями

продолжительностью

- a) до 2-х минут при согласии соперников
- b) до 2-х минут независимо от согласия соперников

- с) до 1-й минуты при согласии соперников
- d) до 1-й минуты независимо от согласия соперников
- e) до 1-й минуты при согласии своего партнёра

18) Очко всегда засчитывают, если в течение розыгрыша игрок

- a) случайно ударит мяч своей рукой с ракеткой
- b) намеренно ударит мяч своей рукой с ракеткой
- с) случайно коснётся игровой поверхности своей рукой с ракеткой
- d) намеренно топнет своей ногой при подаче
- e) случайно коснётся сетки своей ракеткой

19) Перед началом встречи игроки имеют право на разминку продолжительностью

- a) до 1-й минуты, если они уже играли на этом столе
- b) до 1-й минуты независимо от того, играли ли они уже на этом столе или нет
- с) до 2-х минут, если они уже играли на этом столе
- d) до 2-х минут независимо от того, играли ли они уже на этом столе или нет
- e) без ограничений, но с разрешения судьи

20) В течение встречи игрок имеет право на краткую остановку игры для обтирания полотенцем

- a) после каждых 6 очков
- b) при каждой смене подач
- с) после каждых 5 очков
- d) в любое время на усмотрение судьи
- e) никогда

21) Если во второй партии одиночной встречи введено правило активизации игры, первым подающим в 3-ей партии будет

- a) первый подающий во встрече
- b) первый принимающий во встрече
- с) последний подающий во 2-й партии
- d) последний принимающий во 2-й партии
- e) победитель во 2-й партии

22) Судья должен поднять красную карточку, чтобы обозначить

- a) присуждение 1-го штрафного очка за недостойное поведение
- b) дисквалификацию игрока за недостойное поведение
- с) присуждение 2-х штрафных очков за недостойное поведение
- d) удаление советчика за нелегальную дачу совета
- e) предупреждение советчика за нелегальный совет

23) Игрок, который полагает, что в игровом зале чрезмерно холодно, может играть одетым в тренировочный костюм

- a) только с разрешения судьи
- b) только с разрешения рефери
- с) только по соглашению с соперником
- d) только до тех пор, пока он не согреется в процессе игры
- e) ни при каких обстоятельствах

24) Мяч при подаче

- a) должен быть подброшен вверх
- b) не должен быть ударен вне продолжения боковых линий
- с) не должен быть ударен во время взлета
- d) должен взлететь как минимум на 10 см со свободной руки подающего
- e) должен быть ударен между туловищем подающего и его концевой линией

25) Судья-ассистент может сделать официальное предупреждение, используя жёлтую карточку

- a) игроку за подачу сомнительной легальности
- b) советчику за дачу совета нелегально
- с) игроку за плохое поведение
- d) игроку за замену ракетки без её предъявления
- e) никому

- 26) Во время одиночной встречи А попросил тайм-аут и оба игрока отправились советоваться со своими тренерами. Игра должна быть возобновлена
- а) когда А будет готов или по истечении 2-х минут, что будет ранее
  - б) когда оба игрока будут готовы или по истечении 1-й минуты, что будет ранее
  - с) когда А будет готов или по истечении 1-й минуты, что будет ранее
  - д) когда оба игрока будут готовы или по истечении 2-х минут, что будет ранее
  - е) по истечении 1-й минуты
- 27) При счёте 8:7 в пятой партии встречи выяснилось, что игроки поменялись сторонами при счёте 5:4, поскольку оба игрока и судья считали, что встреча проводится на большинство из 5 партий, хотя на самом деле она проводилась на большинство из 7 партий
- а) переиграть 5-ю партию с начала
  - б) продолжить со счёта 8:7, но не меняться сторонами в других последующих партиях
  - с) переиграть встречу с начала, уведомив обоих игроков, что встреча проводится на большинство из 7-ми партий
  - д) продолжить со счёта 8:7 с игроками на положенных сторонах
  - е) переиграть со счёта 5:4 с игроками на положенных сторонах
- 28) Перед встречей игроки выбрали 2 мяча из коробки с 6-ю мячами. Во время игры один из отобранных мячей был разбит, а другой затерялся под зрительскими трибунами.
- а) позволить игрокам, находясь внутри игровой площадки, выбрать другой мяч из тех, которые они отвергли первоначально
  - б) позволить игрокам, находясь вне игровой площадки, выбрать другой мяч из числа тех, которые они отвергли первоначально
  - с) дать игрокам возможность внутри игровой площадки выбрать мяч из новой коробки
  - д) дать игрокам возможность вне игровой площадки выбрать мяч из новой коробки
  - е) взять наугад любой мяч типа, определённого на данный турнир
- 29) В двух первых одиночных встречах командного матча А был предупреждён за непристойное выражение в адрес соперника, а В наказан штрафным очком за повторное ругательство. Когда они позже играли парную встречу в этом же командном матче, А намеренно выбил мяч за пределы игровой площадки, после того как промахнулся по несложному возврату соперников.
- а) присудить 2 штрафных очка против А/В, т.к. В уже был наказан 1-м штрафным очком
  - б) присудить 1 штрафное очко против А/В, т.к. А был уже предупреждён
  - с) предупредить А за недостойное поведение, поскольку прежнее его предупреждение относилось к его одиночной встрече
  - д) предупредить А за плохое поведение, поскольку его проступок не столь серьёзен, чтобы быть наказанным штрафным очком
  - е) доложить рефери об упорном недостойном поведении А и В
- 30) Во время командного матча тренер игрока Х прокричал что-то своему игроку на языке, который судья не понимает, но по действиям Х судья убедился, что это был совет.
- а) не предпринимать никаких действий, т.к. судья не может доказать, что был дан совет
  - б) предупредить тренера, а, если повторятся выкрики, удалить его за пределы игровой зоны
  - с) не предпринимать никаких действий, поскольку судья убедился, что выкрики не беспокоят соперника
  - д) предупредить тренера и доложить рефери, если выкрики будут продолжаться
  - е) предупредить тренера, а Х дисквалифицировать, если выкрики продолжатся

### **Критерии оценок тестовой работы:**

«30 баллов»: 24-30 правильных ответов

«20 баллов»: 23-20 правильных ответов

«10 баллов»: 19 правильных ответов и менее

**Уровни освоения программы** (сумма баллов набранных по всем направлениям):

**1 год обучения**

Высокий уровень: 70-90 баллов

Средний уровень: 30-60 баллов

Низкий уровень: 20 и менее баллов

**Уровни освоения программы** (сумма баллов набранных по всем направлениям):

**2 год обучения**

Высокий уровень: 80-90 баллов

Средний уровень: 40-70 баллов

Низкий уровень: 30 и менее баллов

## **7. Использованная литература.**

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. «Настольный теннис». М.1995г.
2. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
3. Барчукова Г.Б. «Учись играть в настольный теннис». М.1989г.
4. «Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий». М.1989г.
5. Матвеева В.Ф., Гросман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. –М. : Просвещение, 1987. –96 с.
6. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. –144 с.3.
7. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. –М., 2002. –191 с.
9. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. –64 с. (Серия для педагогов, родителей и детей).