

Рассмотрено:
на заседании НМС
протокол № 3 от

«15» ноября 2019 г.

Утверждаю:
Ефимова М.А.
заместитель
директора по НМР
«15» ноября 2019 г.

**Изменения и дополнения на
2019 - 2020 учебный год
в дополнительную общеобразовательную программу**

«Настольный теннис»
(наименование)

В содержание программы внесены изменения с учетом закупленного оборудования в Мастерскую 3 «Физическая культура, спорт и фитнес».

Приобретены:

- комплект фотоаппаратуры для обучения созданию видеороликов;
- ноутбуки с периферийным и сетевым оборудованием;
- интерактивный комплект (доска, проектор) для демонстрации наглядного материала, видеофрагментов.

В тему «Судейская практика», содержание которой предполагает изучение правил игры; организацию и проведение соревнований; системы проведения соревнований; требования, предъявляемые к участникам; контрольные турниры – включены занятия, предусматривающие осуществление видеозаписи соревнований, отдельных игр, игровых конфликтных ситуаций.

Руководитель
Центра дополнительного образования

Охохонина Охохонина Т.С.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании НМС
«07» июня 2018 г.
Протокол № 7

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор колледжа
Л.Г. Бобкова
«07» июня 2018 г.
ДОКУМЕНТОВ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивная секция «Настольный теннис»

Курган, 2018

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании НМС
«07» июня 2018 г.
Протокол № 7

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор колледжа
_____ Л.Г. Бобкова
«07» июня 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивная секция «Настольный теннис»

«Программно-методические издания»

Курган, 2018

Михайлов В.Н. «Настольный теннис» / ГБПОУ «ГБПОУ «Курганский педагогический колледж». – Курган, 2018.- 16 с.

Программа разработана на основе ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.12г., Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства №1726 от 04.09.14г.), типовой программы по настольному теннису (Байгулов Ю.П., Романин А.Н., Министерство образования и науки РФ, 2006 г.) и в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ №1008 от 29 августа 2013 г.)

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Михайлов Василий Николаевич	высшая квалификационная категория	преподаватель

1. Информационная карта программы

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Название программы	Спортивная секция «настольный теннис»
Возраст обучающихся	16 – 20 лет
Срок реализации программы	4 года
Уровень освоения	Стартовый (ознакомительный) – 1 год обучения; Базовый - 2-3 год обучения; Продвинутый (углубленный) – 4 год обучения
Форма организации	Секция
С какого года реализуется	2018 г

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 4 года обучения (по 144 часа каждый год обучения). Возраст детей с 16-20 лет.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению — специальной, по форме организации — секционной.

Актуальность: Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Условия реализации программы: Срок реализации программы 4 года.

Формы организации занятий: Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Технологии, методы, приемы обучения:

1. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому обучающемуся в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа имеет следующую структуру:

- Титульный лист
- Информационная карта программы
- Пояснительная записка
- Учебный план
- Рабочая программа
- Организационно-педагогические условия:
 - Учебно-методическое обеспечение
 - Материально-техническое обеспечение
- Оценочные материалы

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут:

знания:

- основ истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенностей развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастных особенностей развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- правил игры в настольный теннис;

- правил охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни, правил проведения соревнований.

умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

получат практический опыт:

- практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся.

Промежуточная аттестация проводится в декабре месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Объем: 576 часов

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Категория слушателей: подростки 16-20 лет.

Форма обучения: очная

№ п/п	Наименование разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	56		56	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка.	80		80	Тестирование
4	Техническая подготовка	204		204	Наблюдение, тестирование
5	Тактическая подготовка	140		140	Наблюдение,
6	Судейская практика. Участие в соревнованиях.	80		80	Наблюдение, тестирование
7	Контрольно – переводные нормативы. Итоговая аттестация	16		16	Опрос, наблюдение, тестирование
	Итого	576		576	

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Этапы подготовки			
		Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	Четвертый год обучения
1	Теоретическая подготовка				
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	14
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20
4	Техническая подготовка	54	52	50	48
5	Тактическая подготовка	32	34	36	38
6	Судейская практика. Участие в соревнованиях	20	20	20	20
7	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4
8	Всего	144	144	144	144

Содержание

Тема 1. Теоретическая подготовка

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Правила игры и методика судейства соревнований;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

Действующие правила игры, терминология;

Перспективы дальнейшего развития правил;

Влияние правил игры на её развитие.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (56ч)

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч:

Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (80ч)

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 С, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по

схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку”. Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Тема 4. Техническая подготовка (204ч)

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз. «Маятник». «Веер».

Удары: Удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа.

Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Игра толчком.

Отработка техники подачи. Подача накатом. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева.

Толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Тема 5. Тактическая подготовка (140ч)

Совершенствование изученных приемов игры..

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор. темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий

партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами).

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач..

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставок” без вращения мяча, затем против “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над исправлением ошибок.

Тема 6. Судейская практика. Участие в соревнованиях. (80ч)

Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

Тема 7. Контрольно – переводные нормативы (16ч)

Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Изучение теоретического материала осуществляется обучающимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Амелин А.Н., Пашнин В.А Настольный теннис../ изд. 2-е, доп. М., Физкультура и спорт, 2005.
2. Барчукова Г.В. «Теория и методика настольного тенниса», В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. Физкультура и спорт. М., Изд. центр «Академия», 2006.

3. Гришин В.Г «Игры с мячом и ракеткой».. М. Педагогика, 2005
4. Фримерман Э.Я Настольный теннис.. Издательство: Олимпия Пресс. 2005.
5. Ян Чжо-Хуэй и Фу Ци-Фан Настольный теннис. Учебное пособие. / перевод Кирпша А. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1960
6. Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
7. Методика физического воспитания учащихся 9-11 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
8. Настольная книга учителя физической культуры. М., Изд. «Физкультура и спорт», 2008
9. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение», 1996.
10. Физическая культура в школе // журн. 2002, 2003.

Дополнительная

1. Амелин А.Н. и Пашнина В.А. Настольный теннис в России. М., изд. ФИС 2005..
2. Барчукова Г.В «Учись играть в настольный теннис».. М., «Советский спорт», 2009. Барчукова Г.В Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. . М., Изд. ФиС
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., Физкультура и спорт, 2002
4. Журнал «Настольный теннис», № 3, 2008.
5. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг - СПб., Издательство: ВНУ, 2005.
6. «Настольный теннис: 6+12». М., изд. ФИС, 2005
7. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», «Лениздат», 2009.
8. Техника с Владимиром Самсоновым. Худец Р. М., «Виста Спорт», 2005.
9. Шпраха С.Д «У меня секретов Нет...».. «Техника». Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». Москва, 2008.

Интернет источники

1. video-uroki-online.com>...nastolnyy_tennis...dlja...
2. uroki-online.com>Спорт>Настольный теннис
3. youtube.com>playlist?list=...-7jRDCkxmj

6.2. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- скамейка гимнастическая;
- стол теннисный;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки;
- набивные мячи;
- коврики гимнастические;
- гимнастические палки;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за подростками в процессе непосредственной работы с ними.

Нормативы по технической подготовленности:

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Подача на точность	4 3	Хор. Удовл.
2.	Подача на технику	3 2	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.

Нормативы по ОФП и СФП:

№	Вид упражнения	
1.	Дальность отскока мяча, м	6,5
2.	Бег по восьмерке, с	20
3.	Бег вокруг стола, с	16
4.	Перенос мячей, с	30
5.	Прыжки со ска-калкой за 45с	110
6.	Прыжки в длину с места, см	180-220