

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МОУ «ЛИЦЕЙ №1»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации программы – 3 года

СОСТАВИТЕЛЬ:

Медведева Е.С., учитель физической культуры

ПРОШЛА ЭКСПЕРТИЗУ НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ

_____._____ 2023 г.

_____/_____
руководитель кафедры физической культуры

г. Петрозаводск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры. Программа рассчитана на года обучения детей с первого по четвертый класс и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Тематическая программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

Основная цель данной программы:

Воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Создание благоприятных условий для физического совершенствования обучающихся через занятия настольным теннисом.

Исходя из основной цели, программа решает следующие *задачи*:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Настольный теннис имеет тесные межпредметные связи с предметом «Физическая культура», составляющим инвариантный компонент уровня начального общего образования.

Программа реализуется для обучающихся 1 – 4 классов. Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие. Режим проведения занятий – 2 раза в неделю по 60 минут.

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, игровая, беседы о ЗОЖ.



Планируемые результаты освоения программы «Настольный теннис»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты освоения программы «Настольный теннис»

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;



- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании освоения программы обучающийся научится:



1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
2. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. овладеют основными элементами техники настольного тенниса;
4. научатся основным способам: накат справа, слева, передвижение у стола;
5. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
6. произойдет формирование интереса к занятиям спортом;
7. освоит основные двигательные умения и навыки;
8. сможет участвовать в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года подготовки);
9. получит общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

Возраст обучающихся

Предлагаемый в программе материал предназначен для детей начальной школы:

1-4 класс (7-10 лет).

Формы и режим занятий

1, 2, 3 год обучения – 2 часа в неделю.

Часовая нагрузка по программе зависит от распределения часов в ОО.

Формы проведения занятий

- дискуссии, беседы, игры;
- подготовка к соревнованиям;
- соревнования;
- учебно-тренировочные занятия.
- проверка освоения изученного материала;

Вспомогательные, дополнительные формы обучения

1. Формы самообразования:

- составление комплексов тренировочных упражнений;
- организация и проведение игр на занятиях;
- оказание помощи в освоении учебного материала товарищам по коллективу;

2. Участие в общих собраниях.



3. Участие в спортивных мероприятиях.

Форма аттестации- соревнования, контрольная тренировка.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой

Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.

Измерять показатели физических качеств.

Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Подвижные игры

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Спортивные игры

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях



учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности

Общефизическая подготовка

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

3. Учебный план

план на 34 недели занятий по настольному теннису (ч)

№№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		I	II	III
I.	Теоретическая подготовка	6	4	4
II.	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	40	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	10	20	20
3.	Техническая подготовка	10	20	20
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	2	4	4
	ИТОГО:	68	68	68

Таблица №9

План занятий для групп начальной подготовки (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й, 3-й
I. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. История возникновения настольного тенниса.	2	2
2.	Техника безопасности при игре в настольный теннис.	2	2
3.	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	2	3

ИТОГО		6	7
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	40	40
2.	Специальная физическая подготовка	10	40
3.	Техническая подготовка	10	40
4.	Контрольные упражнения и соревнования	2	10
ИТОГО		70	140

4. Содержание рабочей программы

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2, 3-й
1.	Настольный теннис в России.	1	4
2.	Спорт и здоровье	1	4
3.	Оборудование и инвентарь.	2	4
4.	Основы техники в настольном теннисе.	2	4
5.	Правила соревнований по н/т	2	4
	Итого	8	20

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. История возникновения настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные



мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Техническая подготовка



Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка- «пером»
- б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар



Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(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)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.



3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность четырёхлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

1 год обучения- 33 часа

№	Основные темы раздела	Основные знания	Виды деятельности
<i>Теоретические сведения (2 часа)</i>			
1.	История возникновения настольного тенниса.	Техника безопасности при игре в настольный теннис.	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила



		Правила игры в настольный теннис.	игры в настольный теннис.
2.	Техника безопасности при игре в настольный теннис.	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	Техника безопасности при игре в настольный теннис.
<i>Практические занятия (31 час)</i>			
3.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
4.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
5.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
6.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
7.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
8.	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	Комплекс упражнений	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.
9.	Силовые упражнения, упражнения на	Комплекс упражнений	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.



	выносливость.		
10	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	Комплекс упражнений	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.
11	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	Комплекс упражнений	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.
12	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	Комплекс упражнений	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.
13	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	Техника подачи толчком.	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.
14	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	Техника подачи толчком.	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.
15	Игра толчком справа и слева	Техника подачи толчком.	Игра толчком справа и слева
16	Игра толчком справа и слева	Техника подачи толчком.	Игра толчком справа и слева
17	Атакующие удары по диагонали	Атакующие удары	Атакующие удары по диагонали
18	Атакующие удары по диагонали	Атакующие удары	Атакующие удары по диагонали
19	Атакующие удары по линии	Атакующие удары	Атакующие удары по линии



20	Атакующие удары по линии	Атакующие удары	Атакующие удары по линии
21	Игра в защите.	Игра в защите	Игра в защите.
22	Игра в защите.	Игра в защите	Игра в защите.
23	Тактические схемы.	Атакующие удары	Тактические схемы.
24	Тактические схемы.	Атакующие удары	Тактические схемы.
25	Игра с тренером.	Атакующие удары	Игра с тренером.
26	Выполнение подач разными ударами	Подача	Выполнение подач разными ударами
27	Выполнение подач разными ударами	Подача	Выполнение подач разными ударами
28	Игра на счет разученными ударами	Атакующие удары	Игра на счет разученными ударами
29	Игра на счет разученными ударами	Атакующие удары	Игра на счет разученными ударами
30	Отработка ударов накатом	Атакующие удары	Отработка ударов накатом
31	Отработка ударов накатом	Атакующие удары	Отработка ударов накатом



32	Отработка ударов срезкой	Атакующие удары	Отработка ударов срезкой
33	Отработка ударов срезкой	Атакующие удары	Отработка ударов срезкой

2 год обучения-34 часа

№	Основные темы раздела	Основные знания	Виды деятельности
<i>Теоретические сведения (2 часа)</i>			
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.
2.	Техника безопасности при игре в настольный теннис.	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	Техника безопасности при игре в настольный теннис.
<i>Практические занятия (32 часа)</i>			
3.	Упражнения на быстроту и ловкость	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на быстроту и ловкость
4.	Упражнения на гибкость	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на гибкость
5.	Силовые упражнения	Комплекс упражнений	Силовые упражнения
6.	Упражнения на выносливость	Комплекс упражнений	Упражнения на выносливость
7.	Специальные	Комплекс упражнений	Специальные физические

	физические упражнения		упражнения
8.	Упражнения на быстроту и ловкость	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на быстроту и ловкость
9.	Упражнения на гибкость	Быстрота, ловкость, гибкость.	Упражнения на гибкость
10.	Силовые упражнения	Комплекс упражнений	Силовые упражнения
11.	Упражнения на выносливость	Комплекс упражнений	Упражнения на выносливость
12.	Специальные физические упражнения	Комплекс упражнений	Специальные физические упражнения
13.	Атакующие удары справа разной силы и направления	Атакующие удары	Атакующие удары справа разной силы и направления
14.	Атакующие удары слева разной силы и направления	Атакующие удары	Атакующие удары слева разной силы и направления
15.	Удары срезкой справа	Атакующие удары	Удары срезкой справа
16.	Удары срезкой слева	Атакующие удары	Удары срезкой слева
17.	Удары накатом справа	Атакующие удары	Удары накатом справа
18.	Удары накатом слева	Атакующие удары	Удары накатом слева



19	Чередование ударов различных стилей	Атакующие удары	Чередование ударов различных стилей
20	Передвижение	Атакующие удары	Передвижение
21	Комбинации	Игра в защите	Комбинации
22	Подача различными ударами	Подача	Подача различными ударами
23	Прием подачи	Подача	Прием подачи
24	Атакующие удары справа разной силы и направления	Атакующие удары	Атакующие удары справа разной силы и направления
25	Атакующие удары слева разной силы и направления	Атакующие удары	Атакующие удары слева разной силы и направления
26	Удары срезкой справа	Атакующие удары	Удары срезкой справа
27	Удары срезкой слева	Атакующие удары	Удары срезкой слева
28	Удары накатом справа	Атакующие удары	Удары накатом справа
29	Удары накатом слева	Атакующие удары	Удары накатом слева
30	Чередование ударов	Атакующие удары	Чередование ударов различных



	различных стилей		стилей
31	Передвижение	Атакующие удары	Передвижение
32	Комбинации	Игра в защите	Комбинации
33	Подача различными ударами	Подача	Подача различными ударами
34	Прием подачи	Подача	Прием подачи

5.Методическое обеспечение

- спортивный зал (игровая площадка)
- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Игровая площадка. Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Возможно уменьшение игрового пространства до 8 м длиной и 4,5 м шириной для соревнований. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещенность игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс.

Сетка. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части



стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью. Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 x 1,5 см.

Мяч – это спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч должен быть (с 1 октября 2000г.) сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 до 40,50 мм) и массой 2,7 г. Изготовлен из пластмассы особого сорта оранжевого или белого цвета.

Стол - это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подачи. Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м. Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям.

Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её 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 «щечки» - ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины.

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви. Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличны от цвета, используемого в игре мяча.

6. Список литературы.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010



2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004



