



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Составитель приложения

Ленкова Юлия Петровна, методист

Оглавление

Краткие сведения о программе	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП	2
1.2 Оценочные материалы	3
1.3 Формы фиксации результатов контроля.	4
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	5
2.1 Интернет-ресурсы по настольному теннису.....	5
2.2 Правила игры в настольный теннис	6

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
Автор (составитель) программы:	Ахременко Григорий Сергеевич, педагог дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	физкультурно-спортивная / настольный теннис
Возраст детей, осваивающих программу	9-17 лет
Срок реализации программы	2 года

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение.	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы (тестирование)	Тесты. Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль проводится в конце 2-го года обучения (май)	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы (тестирование) Технико-тактические действия Соревновательная деятельность в группе	Тесты. Протокол соревнований зачетная ведомость итогового контроля

Текущий контроль проводится в целях устойчивости и проверки качества учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня физической и технической подготовки обучающихся один раз в год в форме контрольных нормативов по следующим показателям: прыжок в длину с места, бег 30, 60 и 1000, 1500, 2000 м., бег «ёлочка», отжимания/подтягивания, поднятие туловища за 1 мин., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), качество выполнения подачи, приёмов, передачи и атакующего удара.

Итоговый контроль осуществляется по окончании 2 года обучения с целью выявить результаты работы и закреплению представления об игре настольного тенниса в форме анализа технико-тактических действий во время игры.

Способы проверки – выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях по настольному теннису внутри группы, во Всеволожском районе и в Ленинградской области, участие в соревнованиях по другим видам спорта.

Методы отслеживания результатов:

- контрольные тесты;
- контрольные задания;
- анкетирование;
- зачет, контрольный опрос;
- наблюдение;
- соревнование

1.2 Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень			Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			мальчики			Девочки		
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине	8-9	20	25	37	17	22	32
		10-11	26	33	43	23	28	37
		12-13	31	37	47	27	31	41
		14-15	34	40	50	31	35	44
		16-17	35	41	51	32	37	45
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	8-9	108	122	142	103	117	137
		10-11	128	142	162	118	132	152
		12-13	147	162	183	132	147	167
		14-15	167	193	218	148	162	183
		16-17	192	213	235	157	173	188
Координационные способности	Бег «Ёлочка»	8-9	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
		10-11	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
		12-13	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
		14-15	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
		16-17	7,7	7,2	6,6	8,7	8,0	7,1
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	8-9	+1	+3	+7	+3	+5	+9
		10-11	+2	+4	+8	+3	+5	+11
		12-13	+3	+5	+9	+4	+6	+13
		14-15	+4	+6	+11	+5	+8	+15
		16-17	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчик и), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(девочки)	8-9	2	4	5	4	7	12
		10-11	2	4	6	5	7	13
		12-13	3	5	8	6	9	15
		14-15	5	9	13	7	11	16
		16-17	8	12	15	8	12	17

Уровень физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень			Уровень		
			Низкий (оценка «3»)	Средний (оценка «4»)	Высокий (оценка «5»)	Низкий (оценка «3»)	Средний (оценка «4»)	Высокий (оценка «5»)
			мальчики			Девочки		
Скорость	Бег на 30м, с	8-9	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
		10-11	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
		12-13	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег 60 м, с	14-15	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
16-17		9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	
Выносливость	Бег 1000	8-9	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
		10-11	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Бег 1500 м	12-13	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
Бег 2000	14-15	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	

		16-17	-	-	-	12:25	11:10	9:45
	Бег 3000 м	16-17	15:20	14:10	12:20	-	-	-
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине	8-9	20	25	37	17	22	32
		10-11	26	33	43	23	28	37
		12-13	31	37	47	27	31	41
		14-15	34	40	50	31	35	44
		16-17	35	41	51	32	37	45
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	8-9	108	122	142	103	117	137
		10-11	128	142	162	118	132	152
		12-13	147	162	183	132	147	167
		14-15	167	193	218	148	162	183
		16-17	192	213	235	157	173	188
Координационные способности	Бег «Ёлочка»	8-9	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
		10-11	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
		12-13	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
		14-15	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
		16-17	7,7	7,2	6,6	8,7	8,0	7,1
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	8-9	+1	+3	+7	+3	+5	+9
		10-11	+2	+4	+8	+3	+5	+11
		12-13	+3	+5	+9	+4	+6	+13
		14-15	+4	+6	+11	+5	+8	+15
		16-17	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(девочки)	8-9	2	4	5	4	7	12
		10-11	2	4	6	5	7	13
		12-13	3	5	8	6	9	15
		14-15	5	9	13	7	11	16
		16-17	8	12	15	8	12	17

1.3 Формы фиксации результатов контроля.

N п/п	ФИО	Бег 30 и 60 м, с	Бег 1000 и 1500 и 3000 м.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Бег «Ёлочка»	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Подтягивании, отжимание	Итог

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Интернет-ресурсы по настольному теннису

№ п/п	Название ресурса	Тип	Ссылка на страничку
1.	Российский портал о настольном теннисе	Электронный ресурс	http://rustt.ru/asp/razdel/5 http://rustt.ru/asp/razdel/7 http://rustt.ru/asp/razdel/8 http://rustt.ru/asp/razdel/9
2.	Мир настольного тенниса	Электронный ресурс	http://www.ttsport.ru/tehnika-nastol_nogo-tennisa.-osnovnye-elementy./pub.259/
3.	Клуб настольного тенниса	Электронный ресурс	http://topspin-club.ru/history/ http://topspin-club.ru/technic/

Настольный теннис

Правила игры



fppt.com

Содержание



- Стол
- Комплект сетки
- Мяч
- Ракетка
- Определения
- Правильная подача
- Правильный возврат
- Порядок игры
- Переигровка
- Очко
- Партия
- Выбор подачи, приема и сторон
- Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон



fppt.com

Стол



Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.



fppt.com

Комплект сетки



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; длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,25 см в сторону от боковых линий.



fppt.com

Мяч



Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

Масса мяча должна быть 2,7 г.

Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.



fppt.com

Ракетка



Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

По крайней мере, 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.



fppt.com

Определения



- «Розыгрыш» - период времени, когда мяч находится в игре.
- «Переигровка» - розыгрыш, результат которого не засчитан.
- «Очко» - розыгрыш, результат которого засчитан.
- «Рука с ракеткой» - рука, держащая ракетку.
- «Свободная рука» - рука без ракетки.
- Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.
- «Подающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.
- «Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

fppt.com

Определения



- «Судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.
- «Судья-ассистент» - лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений.
- Понятие игрок «надевает или носит» включает в себя все, что на нем было надето или что он носил в начале розыгрыша.
- Мяч считается прошедшим «над или вокруг» комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.
- «Концевую линию» следует рассматривать продолжающейся неопределенно долго в обоих направлениях.

fppt.com

Правильная подача

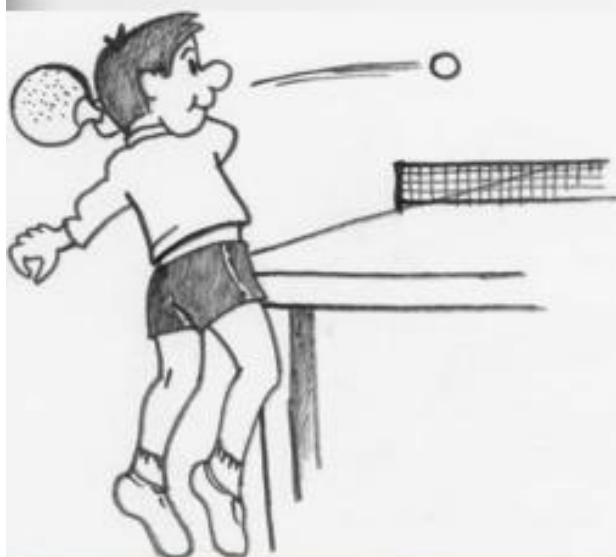


Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16 см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.



fppt.com

Правильный возврат



Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся (один раз) половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.

fppt.com

Порядок игры



В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.



fppt.com

Переигровка



Розыгрыш переигрывается, если:

при подаче мяч, пролетая «над или вокруг» комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;

Подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

Ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;

Игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

fppt.com

Очко



Когда розыгрыш не переигрывается, игрок выигрывает очко, если:

его соперник не выполнил правильную подачу;

его соперник не выполнил правильный возврат;

после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;

мяч, после того, как он был отбит соперником, пролетит над концевой линией стороны игровой поверхности данного игрока, не коснувшись ее;

его соперник мешает мячу;

его соперник ударяет мяч дважды подряд;

его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям.

fppt.com

Партия



Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).



fppt.com

Выбор подачи, приема и сторон



Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием; выигравший это право, может выбрать: подачу или прием первым, начать встречу на определенной им стороне стола.



fppt.com

Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон



Если игрок подает или принимает не в очередь, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи; в парных играх - в порядке очередности подач, определенных парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка.

Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей.



fppt.com