

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕРХНЕТОЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«КОРНИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:

Куратор по ВР

Малева /О.В. Малеева/

12 декабря 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Корниловская СОШ»

Носкова /Н.В. Носкова/

12 декабря 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
на 2023-2024 учебный год**

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в год – 168 часов

Автор-разработчик:

Малеева Ольга Валентиновна,

куратор по воспитательной работе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 10 до 17 лет. Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»,

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242), Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20,

Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Корниловская средняя общеобразовательная школа»,

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

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 - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью и в селе, и в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Анализ педагогического опыта показал необходимость увеличения двигательной активности подростков путем создания данной программы и вовлечения детей и подростков в современный вид спорта – настольный теннис.

В МБОУ «Корниловская СОШ» имеется зал, теннисные столы, поэтому есть возможность реализовывать данную программу.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в МБОУ «Корниловская СОШ» и разработана с учетом материально-технической базы школы.

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

Задачи программы:

Образовательные

- 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;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Отличительная особенность

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа учитывает различный уровень подготовки детей, индивидуальные характеристики. Общефизическая подготовка обучающегося направлена на улучшение физического развития школьников. Так же подготовленные теоретические занятия позволят увеличить кругозор в области спорта, и поспособствуют интересу к спорту.

Продолжительность обучения по программе составляет 1 год.

В структуру программы включены теоретические и практические занятия, в которых предусматривается не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Программа основывается на общедидактических и специфических принципах обучения определенным элементам:

Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип активности предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

Систематическое посещение занятий позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Характеристика обучающихся по программе

Программа реализуется для детей от 10 до 17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Срок и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы – 42 академических часа. Количество групп – 4. Общий объем программы за год – 168 часов.

Наполняемость групп до 12 человек.

В объединение принимаются по заявлению родителя (законного представителя) через ГИС «Навигатор дополнительного образования Архангельской области».

Формы и режим занятий по программе

В соответствии с нормами СанПиН 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа с паузой между занятиями. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-12 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально.

Форма обучения – очная.

Формы занятий: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, и контрольные испытания. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе с инструментами и оборудованием.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний.

Физкультминутка.

Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Планируемые результаты и формы их проверки

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

Обучающийся будет знать:

- историю развития мирового и отечественного Настольного тенниса;
- гигиену спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха;
- правила соревнований по настольному теннису.

Обучающийся будет уметь:

- обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно
- уметь применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года, промежуточная аттестация - в конце учебного года, итоговая аттестация - в конце обучения по программе.

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставление оценки «зачет», «незачет».

Аттестация по общей физической и специально физической подготовке проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

Уровень подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. По итогу полученных результатов при успешном обучении будет заметна положительная динамика.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Все диагностические показатели вносятся в сводные таблицы, представленные в приложении.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов по реализации программы может быть в форме:

- сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участия в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участия в спортивных праздниках.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы	Количество часов			Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в образовательную часть	1	-	1	Беседа Наблюдение
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Беседа
3	Общая физическая подготовка	В процессе занятия	8	8	Выполнение нормативов
4	Специальная физическая подготовка		8	8	Выполнение нормативов
5	Техническая подготовка		8	8	Зачет по техническим приемам
6	Тактическая подготовка		8	8	Зачет по тактическим приемам
7	Соревновательная деятельность	1	2	3	Соревнования
8	Контрольные занятия	1	1	2	Аттестация промежуточная и итоговая
9	Итоговое занятие	1	1	2	Подведение итогов
	итог	6	36	42	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	15.12	Беседа Тренировка	2	Вводное занятие. Втягивающая тренировка. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки.	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности обучающегося Анкетирование.
2	22.12	Тренировка	2	Работа ног, положение корпуса. Движение ракеткой и корпусом	Педагогическое наблюдение
3	29.12	Тренировка Беседа	2	Техника движения ногами, руками в игре. Физическая культура и спорт в России.	Педагогическое наблюдение
4	12.01	Тренировка	2	Владение ракеткой и передвижения у стола. Движение ракеткой и корпусом.	Педагогическое наблюдение
5	19.01	Тренировка	2	Техника постановки руки в игре Изучение хваток, изучение выпадов.	Педагогическое наблюдение
6	26.01	Беседа Тренировка	2	История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Обучение техники подачи прямым ударом.	Педагогическое наблюдение
7	02.02	Тренировка	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	Педагогическое наблюдение
8	09.02	Беседа Тренировка	2	Гигиена спортсмена и закаливание. Обучение техники подачи прямым ударом.	Педагогическое наблюдение
9	16.02	Тренировка	2	Обучение движениям при выполнении ударов. Учебная игра с изученными элементами.	Педагогическое наблюдение
10	01.03	Тренировка	2	Владение ракеткой и передвижения у стола. Набивание мяча на ракетке	Педагогическое наблюдение
11	15.03	Тренировка	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Контрольное занятие.	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности обучающегося

12	22.02	Тренировка	2	Подача справа и слева. Свободная игра на столе.	Педагогическое наблюдение
13	29.03	Беседа Тренировка	2	Места занятий, их оборудование и подготовка. Открытая и закрытая ракетка.	Педагогическое наблюдение
14	05.04	Тренировка	2	Учебная игра с ранее изученными элементами. Обучение техники «наката» в игре.	Педагогическое наблюдение
15	12.04	Тренировка	2	Применение «подставки» в игре. Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Педагогическое наблюдение
16	19.04	Тренировка	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	Педагогическое наблюдение
17	26.04	Тренировка	2	Подача справа (слева) с подбросом мяча. Удар "накат": удержание мяча на столе.	Педагогическое наблюдение
18	07.05	Тренировка	2	Подача справа с верхним вращением мяча. Подача слева с верхним вращением мяча.	Педагогическое наблюдение
19	14.05	Соревнование	2	Соревнование между группами.	Педагогическое наблюдение
20	21.05	Тренировка	2	Контрольное занятие.	Педагогическое наблюдение
21	28.05	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Педагогическое наблюдение

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение в образовательную область (1 час)

Теория.

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием программы, планом работы объединения. Составление расписания проведения занятий. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения в Верхнетоемском ЦДО, правилам противопожарной безопасности.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория.

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Теория

Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Практика

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Подвижные игры

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория

Обучение упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Практика

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Техническая подготовка (8 часов)

Теория

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Практика

Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверх кручёный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар

Тактическая подготовка (8 часов)

Теория

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Практика

- Выбор стиля игры.
- Выбор тактических комбинаций.
- Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
- Свободная игра на столе.
- Игра на счет из одной, трех партий.
- Тактика игры с разными противниками.
- Основные тактические варианты игры.
- Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Соревнования (3 часа)

Теория. Игровые условия, в которых проводятся соревнования, должны соответствовать правилам игры и санитарно-гигиеническим требованиям. Виды соревнований. Моральная подготовка спортсмена.

Практика. Соревновательная игра

Контрольные занятия (2 часа)

Теория

Объяснение порядка сдачи контрольных упражнений и нормативов, сдача тестовых заданий.

Практика

Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Итоговое занятие (2 часа)

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Свободная игра

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела (блоков, тем, тематических блоков и т.п.) программы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Введение в образовательную область	Календарно-тематический план, инструкции по технике безопасности Фото и видео материалы	Стенды, магнитная доска, мультимедийная установка	Беседа наблюдение
2	Теоретическая подготовка	Плакаты, презентации	Мультимедийная установка	Беседа Опрос
3	СФП и ОФП	Таблицы, видеоматериал, иллюстрации	Мультимедийная установка, специализированная литература	Положительная динамика в физическом развитии
4	Тактико-техническая подготовка	Схемы, Журналы, Видеоматериал	Мультимедийная установка,	Правильность выполнения движений, грамотная расстановка на поле.
5	Итоговое занятие	Просмотр фотоотчета.	Мультимедийная установка.	Беседа

Условия реализации УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий, спортивный зал, соответствующие требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

2. Оборудование: столы для настольного тенниса (3 штуки), теннисные сетки (3 штуки), ракетки и мячи.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис/ А.Н.Амелин. -М.:ФиС, 1982.
2. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса/ Ю.П.Байгулов, А.Н.Романин. – М.: ФиС, 1980.
3. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008.
5. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
5. Богущас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
6. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения.- Кишинев, 1973.

Электронные источники:

1. Социальная сеть работников образования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru>
2. Образовательный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
3. Мир настольного тенниса. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ttsport.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ) МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации и оценочные материалы

- Контрольные занятия два раза в год;
- Итоговое занятие в конце учебного года;
- Результативность товарищеских игр и соревнований.

Теоретическая подготовка

№	Вопросы
1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.
2	Оборудование и инвентарь.
3	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности
4	Основы техники и тактики в теннисе
5	.Закаливание организма спортсмена.
6	Правила соревнований.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	Уровень подготовки	
	Стартовый	Базовый
Бег на 60м.	13.8	13.0
Прыжок в длину с места, см	103	110
Прыжок со скакалкой за 45с	55	65
Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15	20
Отжимания	15	20

Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения	Уровень подготовки	
	Стартовый	Базовый
Дальность отскока мяча, м	3.3	3.7
Бег по «восьмерке», с	46	43
Бег вокруг стола, с	34	32
Перенос мяча, с	54	54

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

По технико-тактической подготовке.

Контрольные упражнения	Уровень подготовки	
	Стартовый	Базовый
Набивание мяча тыльной/ладонной стороной	40	65
Игра накатами справа/лева по диагонали	20	29
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, из 10 попыток	4	6
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола, из 10 попыток	5	7

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставление оценки «зачет», «незачет».