

## У НОМЕРІ:

### Знаменні дати

**Лущик І. В.**

Видатні люди та події вересня . . . . . 2

### Мій досвід

**Лисенко М. Ю.**

Урок футболу. 5-й клас . . . . . 6

**Василькова О. І.**

Урок футболу. 6-й клас . . . . . 9

**Хромих Н. І.**

Урок футболу. 8-й клас . . . . . 11

### Спорт-ерудит

Гандикап

### На варті здоров'я

**Корстін О.**

Оздоровча ходьба із палицями . . . . . 13

### Методичні перлинки

**Завойкіна Н. В.**

Ритмічна гімнастика у початковій школі . . . . . 14

Рухливі ігри для учнів 1-го класу . . . . . 17

**Подоров А. В.**

Степ-аеробіка у школі . . . . . 25

### Плануємо та контролюємо

**Сочинський А. Я., Шалар О. Г.**

Програма секційної роботи  
із настільного тенісу . . . . . 29

### Скарбничка цікавого

**Шкурпіт М. Н.**

Йога та пілатес . . . . . 37

### Вкладка

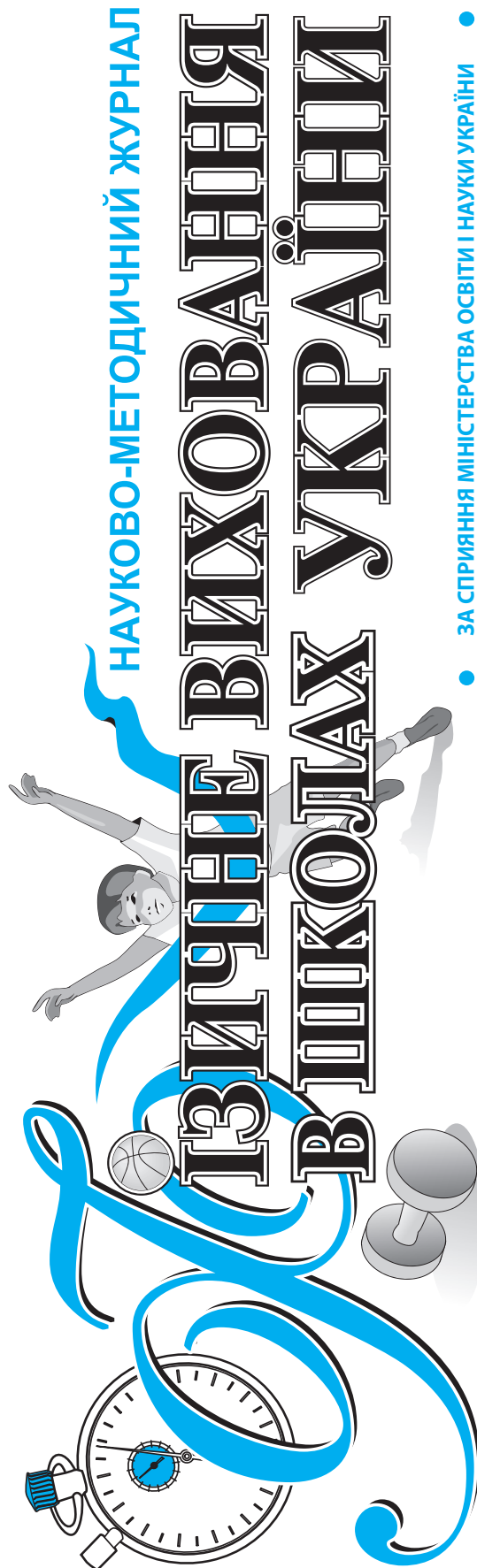
**Лущик І. В.**

Популярна енциклопедія спорту  
ВІТРИЛЬНИЙ СПОРТ . . . . . 20-1

### Кольорова вкладка

**Варавін С. В.**

Історія спортивних споруд



НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 9 (45) вересень 2012 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

# ПРОГРАМА СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

А. Я. Сочинський, Миколаївський ОІППО; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Учні, які займаються в гуртку настільного тенісу, об'єднують у чотири групи з урахуванням віку, фізичної та спортивної підготовленості:

- підготовча — 7–9 років;
- молодша юнацька — 10–11 років;
- підліткова — 12–14 років;
- старша юнацька — 15–17 років.

Кількість учнів у групах — не менш ніж 15 чоловік. Якщо в гуртку організують кілька груп одного віку, то їх комплектують з урахуванням рівня фізичного розвитку і спортивної кваліфікації.

Заняття в гуртку мають бути засновані на загальній фізичній підготовці спортсменів, їх спортивно-технічних показниках і технічній підготовленості. Велике місце в підготовці гравців у настільний теніс слід приділяти вихованню їх вольових якостей і вдосконаленню психологічних показників, необхідних для успішної гри.

Для поліпшення загальної та спеціальної фізичної підготовленості та з метою її контролю двічі на рік з учнями проводять змагання (у вересні та у березні-квітні).

Під час теоретичних і практичних занять учні мають отримати знання та навички громадських інструкторів і спортивних суддів, щоб допомагати в організації занять і змагань.

У групах планують такі види робіт:

- *підготовча група* (7–9 років): усебічна фізична підготовка; зміцнення здоров'я; розвиток якостей, що необхідні гравцеві; вольова підготовка;
- *молодша юнацька група* (10–11 років): опанування основ техніки й тактики гри; підвищення функціональних можливостей організму учнів; зміцнення здоров'я; загартовування; удосконалення техніко-тактичних елементів гри; участь у змаганнях;
- *підліткова група* (12–14 років): виконання нормативів II і I юнацького розряду; підвищення функціональних можливостей організму; удосконалення спортивно-технічних показників; вольова підготовка; участь у змаганнях;

- *старша юнацька група* (15–17 років): виконання нормативів III, II і I спортивного розряду; удосконалення спортивно-технічних показників; присвоєння звань судді зі спорту і громадського інструктора.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ 7–9 РОКІВ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура та спорт в Україні	1	–	1
2	Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном	1	–	1
3	Відомості про будову та функції організму людини	2	–	2
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	2	–	2
5	Гігієна та загартовування	1	–	1
6	Основи техніки й тактики гри	5	56	61
7	Методика навчання	2	2	4
8	Обладнання та інвентар	1	1	2
9	Психологічна підготовка	2	–	4
10	Правила гри, організація змагань, система їх проведення	2	2	4
11	Загальна та спеціальна фізична підготовка	4	46	50
12	Контрольні нормативи	1	3	4
13	Інструкторська практика	1	3	4
14	Участь у змаганнях	Згідно з планом		
Разом		25	115	140

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Заняття фізичною культурою і спортом — запорука здоров'я. Суспільно-політичне значення спорту в світі. Значення виступів українських спортсменів за кордоном.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Настільний теніс у школі, місті, регіоні. Успіхи українських тенісистів у світових змаганнях. Настільний теніс у програмі Олімпійських ігор.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Обмін речовин і його значення для фізичного розвитку. Органи травлення та виділення.

**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

Засоби збільшення енергетичного запасу організму. Підвищення здатності організму до перенесення тривалих та інтенсивних навантажень. Підвищення рухових можливостей учнів.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартування**

Гігієна одягу і місць занять. Режим дня і харчування. Природні засоби загартовування — вода, прогулянки та заняття на свіжому повітрі, сонячні ванни.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Правильна хватка ракетки та способи гри. Вихідна стійка під час подачі тенісиста, основні положення підготовки та виконання основних прийомів гри. Техніка переміщень біля столу та в середній зоні. Тактика гри з різними суперниками. Основні тактичні варіанти гри.

**Тема 7. Методика навчання**

Методи тренування ударів і складних подач. Заняття з обтяженнями, застосування імітацій. Навички самоконтролю, облік результатів тренувань і змагань.

**Тема 8. Обладнання та інвентар**

Профілактичний ремонт спортивного інвентаря та обладнання. Ремонт ракеток, стійок, сіток, виготовлення найпростіших тренажерів.

**Тема 9. Психологічна підготовка**

Виховання вольових якостей, цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості.

**Тема 10. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Основні правила гри, ведення рахунку, проведення гри на більшість із трьох партій. Колова та олімпійська системи змагань, стикові ігри.

**Тема 11. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Підготовка до виконання норм загальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка — цілеспрямований розвиток організму для досягнення спортивних результатів у настільному тенісі.

**Тема 12. Контрольні нормативи**

Контроль здійснюють відповідно до норм, що наведено в додатках.

**Тема 13. Інструкторська практика**

Із першого змагання учні повинні брати участь у суддівстві.

**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Основні стійки тенісистів. Подачі. Удари біля тренувальної стінки. Удари «накат» праворуч і ліворуч на столі. Сполучення ударів. Імітація переміщень із виконанням ударів. Гра в «крутиловку» праворуч і ліворуч. Вільна гра на столі. Гра на рахунок із однієї або трьох партій. Участь в іграх із виконанням найбільшої кількості ударів у серії.



**2009  
РІК**

**ХРОНІКИ**



**ОСНОВА**

ЗНАВАННЯ ГРИ

**МИНУЛОГО 10-РІЧЧЯ**

1

---

2

---

3

Надійшли у продаж перші книги для батьків від ВГ «Основа». Започатковано серії «Мій конспект», «УСЕ для школи та ДНЗ». З'явилися сайт для Турботливих батьків [zrostayka.com.ua](http://zrostayka.com.ua) та сайт Електронних книг [e-kniga.in.ua](http://e-kniga.in.ua). Виконано редизайн сайту [osnova.com.ua](http://osnova.com.ua).

---

15 травня Верховна Рада заборонила ігровий бізнес в Україні.

---

Цього кризового року в Україні було зафіксовано найвищий за всю незалежну історію рівень народжуваності — 530 тисяч дітей.

**Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Роль імітації в тренуванні м'язів рук, тулуба та ніг тенісиста. Імітація ударів упродовж від 1–3 до 12 хв. Імітація переміщень з ударами впродовж 3 і 5 хв. Гра з обтяженнями на руці та поясі.

**Тема 3. Участь у змаганнях**

Брати участь у змаганнях спочатку з однієї партії, потім — із трьох.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ  
ДЛЯ УЧНІВ 10–11 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура та спорт в Україні	1	–	1
2	Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном	1	–	1
3	Відомості про будову та функції організму людини	1	–	1
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	1	–	1
5	Гігієна та загартовування	1	–	1
6	Основи техніки й тактики гри	6	69	75
7	Методика навчання	1	–	1
8	Обладнання та інвентар	–	1	1
9	Психологічна підготовка	1	3	4
10	Правила гри, організація змагань, система їх проведення	2	2	4
11	Загальна та спеціальна фізична підготовка	4	37	41
12	Контрольні нормативи	–	4	4
13	Інструкторська практика	1	4	5
14	Участь у змаганнях	Згідно з планом		
Разом		20	120	140

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Суспільно-політичне значення спорту. Виступи українських спортсменів на світовій арені.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Розвиток настільного тенісу в Україні та рідному місті. Участь українських тенісистів у найбільших міжнародних змаганнях. Сучасні тенденції розвитку техніки гри.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Нервова система.

**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

Енергетичний запас. Підвищення здатності до перенесення тривалих фізичних напружень, збільшення стійкості до емоційних збуджень, що виникають під впливом зовнішніх подразників.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартовування**

Гігієна місць проведення тренувальних занять і спортивної форми. Спортивний масаж, способи самомасажу.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Повторення матеріалу попереднього періоду. Сучасні тенденції в розвитку гри, аналіз способів ведення гри.

**Тема 7. Методика навчання**

Методика навчання спортсменів-початківців основ техніки й тактики гри. Навчання складних подач. Удосконалювання тактики парної гри. Планування тренувальних занять. Облік роботи.

**Тема 8. Психологічна підготовка**

Виховання цілеспрямованості, завзятості, працьовитості, стійкості до одноманітної роботи. Самоконтроль під час змагань.

**Тема 9. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Підготовка до здавання правил гри на значок «Суддя зі спорту». Суддівство змагань. Організація змагань у групах, класі, школі за різними системами та особисто-командних змагань. Проведення парних змагань.

**Тема 10. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Вправи з інших видів спорту. Матеріал попереднього періоду навчання.

**Тема 11. Контрольні нормативи**

Контроль здійснюють відповідно до норм, що наведено в додатках.

**Тема 12. Інструкторська практика**

Організація та проведення тренувальних занять із початківцями. Планування тренувальних навантажень.

**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Гра на столі з використанням різних ударів по елементах і в сполученнях. Гра на рахунок з однієї, трьох, п'яти, семи партій із форою. Вільна гра.

**Тема 2. Обладнання та інвентар**

Ремонт столів, ракеток, стійок, сіток. Виготовлення пристосувань і тренажерів для вдосконалення прийомів гри.

**Тема 3. Психологічна підготовка**

Вивчення спеціальної літератури. Психологічне налаштування на змагання.

**Тема 4. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Фізичні вправи та участь у змаганнях з інших видів спорту відповідно до індивідуальних і групових планів підготовки.

**Тема 5. Участь у змаганнях**

Брати участь у командних і особистих змаганнях міського масштабу із трьох партій. Участь у змаганнях II і I юнацького розряду.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ  
ДЛЯ УЧНІВ 12–14 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура та спорт в Україні	1	–	1
2	Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном	1	–	1
3	Відомості про будову та функції організму людини	1	–	1
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	1	–	1
5	Гігієна та загартовування	1	–	1
6	Основи техніки й тактики гри	6	68	74
7	Методика навчання	2	–	2
8	Обладнання та інвентар	1	–	1
9	Психологічна підготовка	1	1	2
10	Правила гри, організація змагань, система їх проведення	2	2	4
11	Загальна та спеціальна фізична підготовка	3	40	43
12	Контрольні нормативи	–	3	3
13	Інструкторська практика	2	4	6
14	Участь у змаганнях	Згідно з планом		
Разом		22	118	140

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Усебічний розвиток особистості — обов'язкова умова виховання людини.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Етапи розвитку гри в країні, зміна інвентаря, техніки й тактики гри. Участь українських спортсменів у змаганнях. Настільний теніс за кордоном.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Особливості будови кровоносної системи людини та її зміна протягом життя.

**ШИРОКИЙ АСОРТИМЕНТ  
ЛІТЕРАТУРИ**  
Видавничої групи «Основа»



**ОСНОВА**  
ВИДАВНИЧА ГРУПА

Ви знайдете тут:  
м. Донецьк, вул. Артема, 160,  
книжковий ринок «Маяк»,  
контейнер №115  
тел.: (050) 64-94-557  
Тетяна Миколаївна





**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

Поступовість підвищення навантаження і повторність вправ для підвищення функціональних можливостей організму.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартування**

Значення режиму дня в тренуванні спортсмена. Лікарський контроль.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Матеріал попереднього періоду навчання. Чергування прийомів гри у швидкому темпі з різним напрямком польоту м'яча.

**Тема 7. Методика навчання**

Принцип послідовності (від простого до складного, від основного до другорядного). Усебічність фізичної, морально-вольової, техніко-тактичної підготовки.

**Тема 8. Обладнання та інвентар**

Ремонт кронштейнів для сітки, стійок, столів, ракетки. Заміна ігрового покриття ракетки. Профілактичний догляд за ракетками.

**Тема 9. Психологічна підготовка**

Значення засобів виховання психічних якостей і контроль рівня їх розвитку. Психорегуляторні тренування.

**Тема 10. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Ознайомлення з особливостями правил гри. Вимоги до організації та проведення змагань із настільного тенісу. Система проведення змагань, вимоги до учасників. Контрольні турніри.

**Тема 11. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Для фізичного розвитку учнів застосовують такі самі засоби, що і для груп 10-12-річних спортсменів, але збільшуючи обсяг та інтенсивність навантажень.

**Тема 12. Контрольні нормативи**

Загальну та спеціальну підготовленість учнів перевіряють двічі на рік за контрольними нормативами, що наведені у додатках.

**Тема 13. Інструкторська практика**

Організації місць занять, саморобний інвентар. Навчання учнів основ техніки гри. Проведення тренувальних занять. Організація змагань із настільного тенісу.

**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Сполучення складних подач із атаквальними і захисними ударами.

Почергові контрудари ліворуч і праворуч по діагоналі проти атаквальних ударів «вісімкою» (по прямій і по діагоналі).

Удар праворуч «топ-спін» проти «підрізування»; те саме проти довгої подачі «підрізуванням».

Парні ігри з використанням вивчених атаквальних ударів.

Захист «свічкою» із верхнім обертанням м'яча; те саме з обертанням м'яча вгору і вбік.

Подачі:

- «підрізуванням» м'яча вниз праворуч і ліворуч різної довжини в сполученні з атаквальними ударами ліворуч і праворуч;
- із бічним обертанням м'яча ліворуч і праворуч у різному напрямку;
- чергування серій подач різних за характером обертання м'яча.

Відбивання складних подач ударами «накат», «підрізування», «підставка» і «топ-спін».

Удари:

- ліворуч і праворуч проти «підставок», «підрізувань» і контрударів із різними обертаннями м'яча;
- сильний завершальний удар праворуч без обертання в сполученні з укороченим м'ячем, що падає в центр стола, поблизу сітки, на край стола;
- гра ударами «контртоп-спін» (перекручування) праворуч і ліворуч по діагоналях, по прямій із ближньої і середньої зон із виходом уперед.

Тренування тактичних варіантів гри (атака на своїй подачі, на подачі суперника, із перехопленням ініціативи, із сильного удару суперника).

Ігри (на рахунок двома м'ячами):

- «підставкою» проти «підставки»;
- тільки ударами «накат» ліворуч (праворуч) проти захисту «підрізуваннями» по кутах;
- легкими «накатами» ліворуч і праворуч не провідною рукою;
- в «крутиловку» строєм.

Тактика одиночної гри із різними за стилем суперниками (захисниками, нападаючими, комбінаційними гравцями).

Особливості парних ігор.

Тактика змішаних ігор. Тактика гри в різних зонах.

**Тема 2. Методика навчання**

Визначення помилок у техніці й тактиці гри інших учнів. Проведення частини навчально-тренувального заняття. виправлення помилок.

**Тема 3. Обладнання та інвентар**

Ремонт спортивного інвентаря, заміна ігрового покриття ракеток.

**Тема 4. Психологічна підготовка**

Виховання волі, цілеспрямованості, завзятості. Виконання завдань тренера. Налаштування на змагання.

**Тема 5. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Розвиток спеціальних фізичних якостей:

- імітація ударів ліворуч і праворуч;
- переміщення у 3-метровій зоні біля стола «трикутником» за 30 с;
- переміщення у 3-метровій зоні;
- стрибки боком на обох ногах через гімнастичну лаву (заввишки 30–40 см);
- переміщення в 3-метровому квадраті «вісімоку»;
- гра на двох столах;
- імітація ударів праворуч і ліворуч із обтяженням (обтяжена рукоятка, манжет на кисть).

**Тема 6. Участь у змаганнях**

Тренувальні та контрольні ігри. Одиночні та парні ігри, командні змагання. Участь у змаганнях із спортсменами III та II розряду.

**Тема 7. Інструкторська практика**

Проведення навчальних занять. Організація та проведення змагань. Складання планів одного та серії занять.



**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ  
ДЛЯ УЧНІВ 15–17 РОКІВ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура та спорт в Україні	1	–	1
2	Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном	1	–	1
3	Відомості про будову та функції організму людини	1	–	1
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	1	–	1
5	Гігієна та загартовування	1	–	1
6	Основи техніки й тактики гри	10	54	64
7	Методика навчання	2	2	4
8	Обладнання та інвентар	2	1	3
9	Психологічна підготовка	2	2	4
10	Правила гри, організація змагань, система їх проведення	1	3	4
11	Загальна та спеціальна фізична підготовка	4	40	44
12	Контрольні нормативи	–	4	4
13	Інструкторська практика	–	8	8
14	Участь у змаганнях	Згідно з планом		
Разом		26	114	140

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Здоров'я молодого покоління — основа розвитку суспільства.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Розвиток гри за кордоном на сучасному етапі.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Значення занять на розвиток витривалості для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Значення правильного дихання для успішного виступу на змаганнях.

**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

Удосконалювання рухових можливостей юних спортсменів. Зміцнення м'язів і зв'язок рухового апарата.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартування**

Попередження травм, особливості травмизму в настільному тенісі. Надання першої допомоги травмованим учням. Харчування і режим дня спортсменів.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Особливості шкіл настільного тенісу (радянська, європейська, японська та китайська школи). Удосконалювання подач різної довжини та напрямку. Подачі-«двійники», прийом складних подач атаквальними ударами, «підставкою», «підрізуванням». Організація атаки через складну подачу, атака зі складних подач суперника.

**Тема 7. Обладнання та інвентар**

Особливості догляду за ракетками «сендвич», їх ремонт.

**Тема 8. Психологічна підготовка**

Те саме, що у попередніх групах.

**Тема 9. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Обов'язки суддів під час змагань, склад суддівських колегій, розклад ігор.

**Тема 11. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Вправи на розвиток швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості.

**Тема 12. Контрольні нормативи**

Загальну та спеціальну підготовленість учнів перевіряють двічі на рік.

**Тема 13. Інструкторська практика**

Організації місць занять, саморобний інвентар. Навчання учнів основ техніки гри. Проведення тренувальних занять. Проведення змагань із настільного тенісу.

**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Серійні удари («відкидка» праворуч (ліворуч) по діагоналі і по прямій; «накат» праворуч (ліворуч) по діагоналі і по прямій; сполучення ударів «накат» праворуч і ліворуч у лівий кут столу). По-

дача праворуч і ліворуч розученими ударами із завершенням комбінації атаквальними ударами «топ-спін» і «накат». Підвищення точності ударів і контрударів ліворуч і праворуч, змінюючи напрямок і довжину польоту м'яча. Чергування сильно підрізаних м'ячів із ударами «топ-спін». Завершальні удари з укороченими загальмованими м'ячами. Фінти кистю. Складні пересування на косі м'ячі, кидки на відбиття вкорочених м'ячів після сильних ударів, відбитих на відстані 3–4 м від стола. Удари ліворуч у кидку по вкороченому м'ячу. Гра ударами «контртоп-спін» по діагоналі та по прямій праворуч і ліворуч проти «накату» і «топ-спіна» (перекручування). Парні ігри з різними партнерами і суперниками. Ігри двома м'ячами «накатами» ліворуч і праворуч, у «крутиловку» утрюх.

**Тема 2. Методика навчання**

Самостійне складання планів підготовки, індивідуальних розминок і тренувальних занять.

**Тема 3. Обладнання та інвентар**

Ремонт ракеток, заміна ігрового покриття.

**Тема 4. Психологічна підготовка**

Налаштування на змагання.

**Тема 5. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Вправи згідно з планом підготовки.

**Тема 6. Участь у змаганнях**

Одиночні та парні ігри, змагання з форою. Участь у змаганнях II і I розряду.

**Тема 7. Інструкторська практика**

Складання індивідуальних завдань із фізичної та спеціальної підготовки. Проведення змагань, суддівство, аналіз змагальних ігор.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Байгулов Ю. П., Романін А. Н. Основи настільного тенніса. – М. : Фізкультура и спорт, 1979.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис. — М. : Фізкультура и спорт, 1989.
3. Лян Чжо-Хуэй, Фу Ци-Фан. Настольный теннис. — М. : Фізкультура и спорт, 1986.
4. Ормаи Л. Современный настольный теннис. — М. : Фізкультура и спорт, 1985.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей. — К. : Олімпійська література, 2001.
6. Цю Чжунхуэй, Чжуан Узяфу и др. Настольный теннис. — М. : Фізкультура и спорт, 1987.



**ДОДАТОК**

Нормативи загальної та спеціальної фізичної підготовленості

Норматив	Групи							
	підготовча		молодша юнацька		підліткова		старша юнацька	
	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
«Човниковий» біг 5×20 м, с	–	–	–	–	18,5–18,8	16,0–16,3	18,0–18,3	15,5–15,8
Біг 30 м із високого старту, с	5,2–5,5	5,1–5,4	5,2–5,4	5,0–5,2	–	–	–	–
Біг 60 м із високого старту, с	–	–	9,8–10,0	9,7–9,9	–	–	–	–
Стрибок у довжину з місця, см	156–165	175–180	165–170	180–185	–	–	–	–
Стрибок «кенгуру», кількість разів	5–8	10–12	7–10	12–14	12–15	15–20	15–20	20–25
Стрибки боком на обох ногах через гімнастичну лаву за 30 с, кількість разів	15–18	18–20	35–40	45–50	75–80	80–85	85–90	85–90
Переміщення боком протягом 3 хв у 3-метровій зоні, кількість разів	90–95	105–110	110–115	120–125	115–120	130–135	–	–
Переміщення вперед-назад протягом 1 хв у 3-метровій зоні, кількість разів	30–35	40–45	50–55	50–55	–	–	–	–
Імітація ударів «накат» ліворуч протягом 1 хв, кількість разів	60–65	65–70	65–70	75–80	90–95	95–100	100–110	110–120
Імітація ударів «накат» праворуч протягом 1 хв, кількість разів	55–60	65–70	60–65	65–70	70–75	85–90	90–95	105–110

**ВИДАВНИЦТВО РАНОК** *З нами легко вчити, з нами цікаво навчатися*

ТЕЛ: (057) 717-74-55 з 8-30 до 21-00, з ПН по СБ  
**БАЖАЄТЕ, ЩОБ ВАМ ПЕРЕДЗВОНИЛИ?**

ПРО ВИДАВНИЦТВО
ДЛЯ АВТОРІВ
ДЕ ПРИДБАТИ
ФОРУМ
ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ

ДЛЯ УЧНІВ ТА ВЧИТЕЛІВ

ВИДАННЯ ДЛЯ ВСІЄЇ СІМ'І

**Усі книги тут!**

**www.ranok.com.ua**

Усього товарів: 0

На суму: 0

Подивитися товари | Оформити замовлення

**ВХІД НА САЙТ**

Логін: \_\_\_\_\_

Пароль: \_\_\_\_\_

Запам'ятати |

- найсвіжіша інформація про початкову та середню освіту ▪ повний асортимент видань ▪
- ціни видавництва ▪ «Клуб учителів» та безкоштовна бібліотека методичної літератури ▪
- спілкування з колегами та авторами видавництва на Інтернет-форумі ▪