Ростовская область п. Матвеев Курган
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Матвеево -Курганская открытая (сменная) общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
на заседании педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2022г	Заместитель директора по УВР _____А.С. Головченко 31.08.2022г	Директор МБОУ М -Курганской о(с)ош /_____/ Л.А.Фоменко Приказ № 45 от 31.08.2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Школа настольного тенниса»

направление: ***Спортивно-оздоровительное***
Класс - **8**
Уровень общего образования –
основное общее образование
Количество часов - ***34***
Учитель - ***Хайло Елена Карловна***

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г.
- в соответствии с учебным планом МОУ Матвеево-Курганская о(с)ош на 2022-3год;

2022-2023учебный год

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества одним из приоритетных направлений в области образования является создание максимально благоприятных условий для всестороннего развития ребенка с учетом его индивидуальных физических и психических особенностей .

В начале 90 –х была высказана идея широкого привлечения средств спорта к процессу образовательного физического воспитания . Суть идеи заключается в адаптировании высоких спортивных технологий , хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте , к повышению эффективности школьного физического воспитания.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных тренировок в системе дополнительного образования и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2014г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Для реализации программы используются нормативно-правовые документы, рекомендованные Министерством образования РФ:

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

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования № 1897 (в редакции от 29.12.2014 г. № 1644).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1578.

4. Письмо МОН РФ №03-296 от 12.05.2011 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО», методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников»

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание внеурочной деятельности МБУ Матвеево-Курганской о(с)ош в группах спортивно-оздоровительного этапа.

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в Российской Федерации,
- Устав МБУ Матвеево-Курганской о(с)ош.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г.

- в соответствии с учебным планом МОУ Матвеево-Курганская о(с)ош на 2022-2023учебный год;

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Игра в настольный теннис 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.
Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1) образовательные:
• расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
• овладение обучающимися основами физической культуры;
• овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
• укрепление здоровья обучающихся;
• приобретение соревновательного опыта;
• содействие гармоничному физическому и психическому развитию;

2) развивающие:
• общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
• основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
• внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
• развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

3) воспитательные:
• привитие интереса к спортивным играм;
• воспитание спортивного трудолюбия;
• воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости.
• воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
• воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

• пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
• формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
• профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
• воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;

3. Тренировочный процесс.

3.1. Структура тренировки.

При подготовке к занятиям нужно обратить внимание на приоритет соревновательной подготовки внутри самой тренировки. Наличие ежедневного мини-турнира дает возможность поддерживать высокую моторную плотность при отработке технических элементов, так как даже небольшая халатность приводит к мгновенному печальному результату. Кроме того, своевременно выявляются технические и тактические ошибки и тут же оперативно устраняются.

Тренировка выглядит стандартно:

а) разминка - изучение и отработка технических элементов 40-45 минут в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая - чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связок, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее. Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач. У опытных теннисистов работа над подачами занимает от 1\4 до 1\3 тренировочного времени. Работают над подачами и техническими приемами в парах, реже в группах. И даже здесь применяется соревновательный метод.

б) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Образуется "Высшая лига", "первая лига", "вторая лига". Спортсмены играют по круговой системе микро-турниры. После определения всех мест происходит ротация спортсменов занявших первые и последние места в соответствующих лигах. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить.

в) анализ сыгранных партий. Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а также дать рекомендации на устранение недостатков. В сложных случаях, когда игрок затрудняется определить ошибку, применяется групповой анализ, а иногда и видеотехника с последующим просмотром. Далее следует работа над устранением ошибок в течение 15 минут. При наличии свободных мест желающие могут еще остаться и поработать над своими недостатками.

3.3. Игра в утяжеленных условиях:

Применяется во многих видах спорта для шлифовки отдельных элементов, более глубокого понимания игры и для эмоциональной разгрузки.

а) игра двумя мячами

б) игра утяжеленной ракеткой

в) игра левой рукой (левша - правой)
г) игра на одной ноге
д.) игра на 1\2 стола, на 1\4 стола, в определенную зону
е.) игра через двойную по вертикали сетку (зазор 5-10 см.)
ж) игра с попаданием в определенный предмет
з) парная игра, смешанные пары (микст)
и) игра на столе меньшего размера
к) игра мячом меньшего диаметра
л) игра ракеткой меньшего диаметра.

3.4. Подвижные игры:
Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Но многократное повторение одних и тех же технических приемов, необходимое для их отработки и доведения до автоматизма (формирование прочного навыка), приводит к эмоциональной усталости. Необходим отдых. А отдых по академику ИП Павлову - это смена одной деятельности другой. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола. У нас наибольшее распространение получили следующие игры:
а) "паровозик";
б) "вертушка";
в) парные игры (микст);
г) два касания;
д.) "марафон";
е.) попеременно игра ракеткой и головой;
ж) игра с гандикапом;
з) игра "на столы".
5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Рекомендуется применять подвижные игры и в заключительной части занятия для формирования положительной "доминанты", что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировки.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой настольного тенниса в закреплении их в двигательных навыках; позволяют достичь высоких спортивных результатов. В процессе обучения воспитанники о спортивной группы осваивают определенные знания, умения и навыки каждой спортивной игры (баскетбол, волейбол и футбол). Формирование умений и навыков игр проходит по 3-м этапам:

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго годов обучения:

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 налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность 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 процесс подготовки.

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки юных спортсменов к соревнованиям условно выделяют 3 основных периода:
Первый этап:

Соревновательный

Переходный

комплектование команды;
разносторонняя общая физическая подготовка;
изучение и восстановление техники игровых приемов и тактических действий;
развитие волевых качеств.

Второй этап:
совершенствование общей физической подготовки;
развитие специфических двигательных качеств;
совершенствование игровых приемов и тактических действий в учебных и товарищеских играх;
достижение наилучшей спортивной формы.

Обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода;
совершенствование технических игровых приемов, групповых и командных действий;
овладение различными тактическими комбинациями;

формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях в разных игровых условиях;
развитие взаимопонимания игроков в играх;
развитие тактического мышления в разных ситуациях.

Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху:

- переключение на другие виды игр (настольный теннис, бадминтон, городки, хоккей и др.);
- подвижные игры;
- гимнастика;
- плавание;
- лыжи;
- велопробеги;
- прогулки, походы

Для групп 1-го года обучения учебный год можно не делить на периоды, т.к. занятия этих групп имеют в основном подготовительный период.
Эффективность избранных средств в подготовке юных спортсменов во многом зависит от метода их применения.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются ***методы:***
-метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
-метод сопряженного воздействия;
-методы игровой и соревновательный;
-методы воздействия словом и средствами наглядной агитации;
-в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образовываются различные комбинированные методы.
Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:
словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные ***методы обучения тактике спортивных игр*** и совершенствования в ней:
-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
-метод демонстрации и показа;
-метод слова;
-метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
-целостный и расчлененный;

-анализ видеоматериалов по тактике;
-анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:
-индивидуальной тактической подготовленности;
-групповой и командной тактической подготовленности.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.
С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.
Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, кат и условия, в которых они выполняются. Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.
Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.
- комплект гимнастический и атлетический;

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемый результат:
В результате трехлетнего освоения программы теннисной игре подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

-умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
-знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
-умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
-знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
-умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
-могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
-умеют применять спортивные и медицинские знания;
-могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
-проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
-участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
Основы знаний.			
1.	**Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.**	**01.09**	
2.	**Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки**	**08.09**	
3.	**Изучение плоскостей вращения мяча.**	**15.09**	
4.	**Изучение выпадов.**	**22.09**	
5.	**Передвижение игрока приставными шагами.**	**29.09**	
6.	**Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи**	**06.10**	
7.	**Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи**	**13.10**	
8.	**Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.**	**20.10.**	
9.	**Игра-подача.**	**2710**	
10.	**Игра-подача.**	**10.11**	
11.	**Обучение подачи «Маятник».**	**17.11**	
12.	**Обучение подачи «Маятник».**	**24.11**	
13.	**Учебная игра с элементами подач.**	**01.12**	
14.	**Учебная игра с элементами подач.**	**08.12**	
15.	**Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.**	**15.12**	
16.	**Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.**	**22.12**	
17.	**Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.**	**12.01**	
18.	**Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.**	**19.01**	
19.	**Учебная игра с изученными элементами.**	**26.01**	
20.	**Учебная игра с изученными элементами.**	**02.02**	
21.	**Обучение техники «срезка» мяча.**	**09.02**	
22.	**Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.**	**16.02**	
23.	**Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.**	**02.03**	
24.	**Учебная игра с ранее изученными элементами.**	**09.03**	
25.	**Соревнование в группах.**	**16.03**	
26.	**Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.**	**30.03**	
27.	**Обучение техники «наката» в игре.**	**06.04**	

28.	**Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.**	**13.04**	
Тактика игры			
29.	**Тактика выполнения и приема подачи.**	**20.04**	
30.	**Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.**	**27.04**	
31.	**Тактика игры с разными противниками**	**05.05**	
Стратегия проведения игры			
32.	**Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.**	**12.05**	
33.	**Отработка изученных ударов: замах, ускорение.**	**19.05**	
34.	**Соревнования.**	**26.05**	

Лист корректировки

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Причина

Рабочая программа скорректирована «___»_____2021-2022 уч.г.

_____ Хайло Е.К.

подпись расшифровка подписи

21
2

III четверть

22
1

23
Изучение вращения мяча в «накате».
1

24
Обучение техники «наката» слева, справа.
2

25
Совершенствование техники «наката», применение в игре.
2

26
Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.
2

27
Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.
2

28
Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».
1

29
Применение «подставки» в игре.
1

30
Изучение техники выполнения «подставки» слева.
1

31
Изучение техники выполнения «подставки» справа
1

32
Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.
2

33
Совершенствование в группах по качеству элементов игры.

2

34
Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.
1

35
Применение элемента «подрезка» в игре.
1

36
Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева на столе.
2

IV четверть
37
Применение элемента «подрезка» в игре.
2
38
Совершенствование изученных элементов в игре.
2

39
Изучение технического приёма «свеча».
1
40
Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.
1

41
Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».
1

42
Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
1

43
Изучение элемента «стоп-спин».
1

44
Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.
1

45
Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре
1

46
Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.
1

47
Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
2

Список использованной литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
4. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.
6. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
7. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.
8. Журналы "Настольный теннис" за 1999-2001г.г.
9. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - 6. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,2005г.
10. Волжское книжное издательство, 1990 г.
11. Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва. "Физкультура и спорт" 2005 г.
12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат" 2009 г.
13. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
14. Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1987 г.
15. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г.
16. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. "Физкультура и спорт" 1998 г.

Правила настольного тенниса в картинках:

Ответы на популярные вопросы:

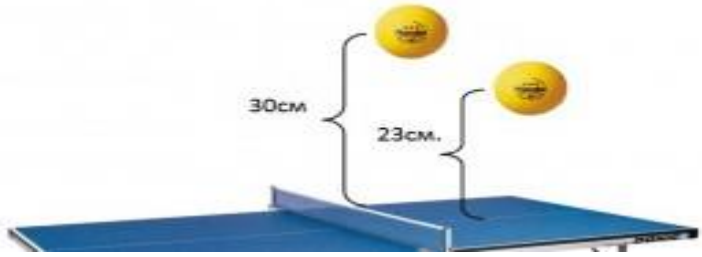
Привет друзья с вами Иван Жданов! В этой статье я расскажу про правила настольного тенниса, покажу самые распространенные ошибки и случаи в игре.

Чтобы правила были не в виде сухого текста, я к основным разделам правил создал картинки, которые позволят очень быстро запомнить и начать правильно играть в настольный теннис.
Правила настольного тенниса для стола

Начнем с самого простого – со стола. Высота стола должна быть 76 см, длина 2,74 и ширина 1,52 м. Тут все просто, в настоящее время все столы имеют правильные характеристики. Проблема возникает, если вы хотите поиграть на уличном столе, который, как правило, не соответствует необходимым характеристикам габаритов и жесткости поверхности. На картинке слева нарисован правильный стол, а справа стол на кирпичных ножках и бетонной плитой, который не подходит для игры.

Размеры стола для настольного тенниса:

При броске мячика на стол с высоты 30 см. должен отскакивать минимум на 23 см. Этот тест показывает упругость поверхности стола, материал из которого может быть сделано полотно может быть любой.



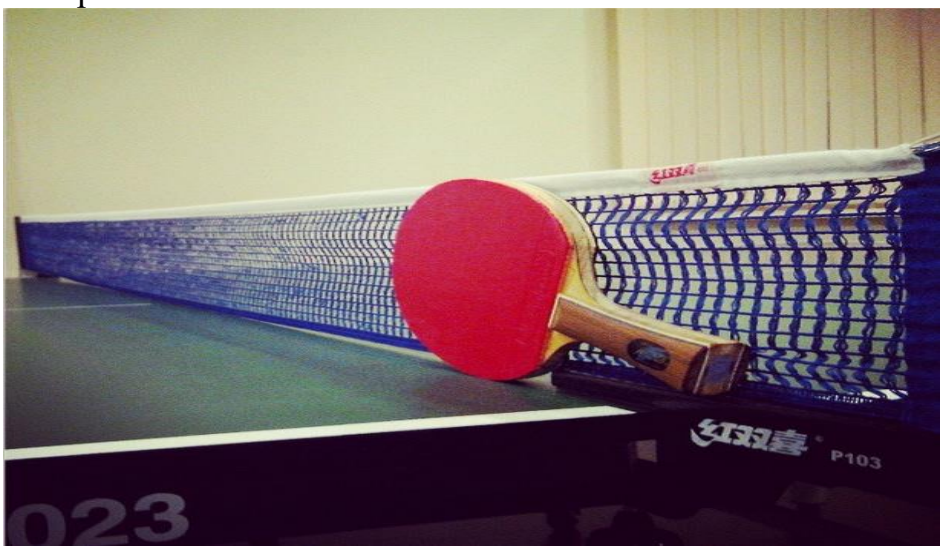
Быстрый тест проверки правильного покрытия стола:

Цвет стола как правило синий, зеленый или черный(серый). Края стола выделены более ярко с помощью белой окантовки. Середина двух половинок обозначен с помощью белой разделительной линией шириной в 3 мм.

Правила настольного тенниса для комплекта сетки:

Комплекс сетки включает в себя опорные стойки, сетку и подвесного шнура для ее натягивания. Сетка должна быть натянута и не провисать. Ее высота должна быть 15,25 см. – это самый важный пункт при правильной установке сетки.

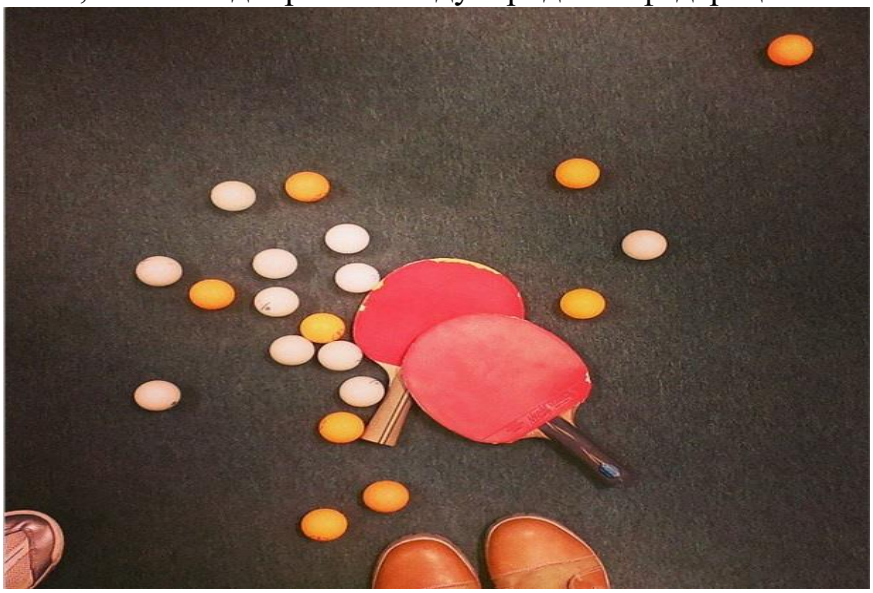
Могу сказать, что сетка один из самых подвижных элементов стола и часто сбивается и опускается ниже положенного уровня. Я расскажу очень быстрый способ выставления правильного уровня сетки с помощью имеющейся у вас ракетки. Ширина ракетки равна высоте сетки и поэтому, поставив ракетку перпендикулярно столу можно выровнять сетку. На рисунке ниже показан такой быстрый способ.



Способ быстрой установки высоты сетки:

Правила настольного тенниса при выборе мяча:

Мяч для настольного тенниса должен быть диаметром 40мм. или 40+ (40,5). Вес мяча должен составлять 2,7 грамма. Цвет мяча должен быть либо белым, либо оранжевым. Мячик не должен иметь внешних швов и неровностей. Тут все просто, как правило, все современные мячи удовлетворяют этим требованиям. Мячи которые могут быть использованы на соревновании имеют символику ITTF, то есть одобрены международным федерацией настольного тенниса.



Мячи в настольном теннисе:

Помимо оранжевых и белых мячей бывают разноцветными: синие, розовые и с различным рисунком. Ими играть на официальных соревнованиях нельзя, и используются они, как правило, для развлечения.

Правила дресс-кода в настольном теннисе:

На соревнованиях и турнирах разрешается иметь разноцветную спортивную форму. Запрещения касаются белых и оранжевых спортивных маек. Все легко объясняется на их фоне сложно увидеть белый и оранжевый мяч.По размеру следует брать не широкую одежду, потому что она может задеть элементы стола или закрыть мяч при подаче, а это считается ошибкой и наказывается потерей очка.

Правила настольного тенниса при выборе ракетки:

Ракетка для настольного тенниса может быть любого размера, массы и формы. Ее поверхность, называемая лопастью, должна быть плоской и иметь равномерную жесткость. Накладки должны иметь различные цвета: черный и красный. Нельзя иметь две одноцветные накладки. Это делается для того, чтобы если с одной стороны находятся шипы, можно было определить: гладкой накладкой был взят мяч или шипами, потому что от шипов мяч приходит плоским, а от длинных шипов мяч получает противоположное вращение.

Правильная ракетка для настольного тенниса:

Правила правильной подачи в настольном теннисе:

Мяч подбрасывается на открытой ладони без вращения на высоту не менее 16 см. При подаче, мяч должен сначала удариться своей половинки стола, а затем удариться на стороне противника.

Мяч должен быть подброшен выше уровня стола и дальше края стола. Другими словами нельзя подбрасывать мяч под столом и над столом.

Мяч при броске должен быть виден противнику и не закрыт ни частью тела, ни одеждой.

Если при подаче игрок подбросил мяч, но его не попал по нему, то это считается проигрышем очка. Если при подаче мяч касается сетки, то подача переигрывается.

Также нельзя подкручивать мяч пальцами и перемещаться во время подачи ногами.

Правила розыгрыша в настольном теннисе:

Мяч должен отскочить от собственной части стола один раз и перенаправлен на другую (противоположную) сторону стола.

Во время розыгрыша запрещается касаться свободной рукой (рукой без ракетки) стола, сетки и других элементов.

Правила в настольном теннисе переигровки:

Мяч переигрывается, если при подаче он коснулся сетки (опорные стойки тоже считаются).

Подача переигрывается, если противник не был готов к приему, если приему мяча помешал посторонний мяч или другой спортсмен.

Мяч переигрывается если во время розыгрыша возникла помеха в виде постороннего мяча или другого игрока.

Правила счета в настольном теннисе:

Во время игры каждый из спортсменов подает по две подачи, по очереди. Партия играется до 11 очков. Вся игра состоит из 3, 5 или 7 партий. Количество партий определяется регламентом турнира. Как правило, играют встречи из 5 и 7 партий. Кто из игроков первый набрал большинство в партиях, то и победитель.

Если оба спортсмена в партии набрали 10 очков, то есть счет 10-10, далее начинается правило «больше-меньше». Каждый подает только по одной подачи и тот игрок, который будет иметь отрыв в два очка, выигрывает партию.

Если оба игрока играют решающую партию, то смена сторон происходит при достижении любого спортсмена счета 5.

Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:

Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?

Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?

Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

Имеет ли право подающий на переподачу?

Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается.

Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?

Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?

Нет, не считается.

Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?

Нет нельзя.

Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?

Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

Куда можно подавать подачи?

Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

Как выбрать, кто первый подает подачу?

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

Зачем меняются сторонами при счете 5:3?

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?

Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играться.