

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА УЛАН-УДЭ»**

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 03
от «28» августа 2024 г.

Принята на Педагогическом совете
Протокол № 03
от «30» августа 2024 г.



Утверждена:
приказом № 163
от «30» августа 2024 г
Директор МБУ ДО «ДТОР»
А. Ю. Антипова

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

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Подкорытов Андрей Леонидович,
педагог дополнительного образования

Улан-Удэ, 2024 год

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 143 от «05» 06 2024 г.

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.

Актуальность данной программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим

видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно- спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 7–13 лет, которые проявляют интерес к спорту, в частности к настольному теннису

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: групповая. Формы проведения занятий: тренировка. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предполагает проведение групповых занятий с постоянным составом. Наполняемость групп составляет: 15 - 20 человек.

Формы обучения. Обучение проходит в очной форме. В случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки занятия могут проходить в дистанционном формате.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень реализации программы «Базовый». Срок освоения 2 года. Срок освоения и объем программы по годам: 1-й год – 144 часа; 2-й год – 144 часа.

Занятия проводятся в 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40 минут) с перерывом 10 минут.

Цель и задачи программы

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

Задачи:

Предметные:

- 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.

Личностные

- 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.

Метапредметные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Учебно-тематический план
1-ый год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов 1 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1	Организационное и вводное занятие	2	2	-	беседа
2	Техника безопасности	2	2	-	опрос
3	Правила соревнований	4	4		судейство
4	Спорт и здоровье. Личная гигиена.	2	2	-	беседа
5	Специальная и общефизическая подготовка	34	2	32	тестирование, сдача нормативов
6	Техническая подготовка	36	6	30	тестирование, игровая практика
7	Тактика и тактическая подготовка	8	4	4	беседа, опрос, соревнования, игровая практика
8	История и современное развитие настольного тенниса	2	2	-	беседа, опрос
9	Игра – на счет	44	2	42	соревнования
10	Соревнования	8	2	6	рейтинг, результат
11	Итоговое занятие	2	2	-	беседа
	Итого	144	30	114	

Содержание учебного плана

1. Организационное и вводное занятие

Теория: Знакомство с учащимися. Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий.

2. Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних и выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

3. Правила соревнований

Теория: Основные правила игры. Ведение счета. Жеребьевка на соревнованиях. Судейская терминология

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях.

4. Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни. Значение занятий физкультуры и спортом для развития и здоровья человека. Дыхание и физические нагрузки.

5. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования. Изменения правил и совершенствование правил игры. Инвентарь.

6. Специальная и физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

7. Техническая подготовка

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.

8. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры внападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

9. Игра на счет

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника. Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

10. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

11. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

Планируемые результаты программы первого года обучения

Предметные:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Будут уметь:
- проявлять устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - применять двигательные умения и навыки;
 - освоят техники настольного тенниса;
 - всестороннее гармонично развивать физические качества;
 - принимать участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план
2-го год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов 2 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1	Организационное и вводное занятие	2	2	-	беседа
2	Техника безопасности	2	2	-	опрос
3	Правила соревнований	4		4	судейство
4	Спорт и здоровье. Личная гигиена.	2	2	-	беседа
5	Специальная и общефизическая подготовка	32	2	30	тестирование, сдача нормативов
6	Техническая подготовка	26	4	22	тестирование, игровая практика
7	Тактика и тактическая подготовка	10	4	6	беседа, опрос, соревнования, игровая практика
8	История и современное развитие настольного тенниса	2	2	-	беседа, опрос
9	Игра – на счет	50	2	48	соревнования
10	Соревнования	12	2	10	рейтинг, результат
11	Итоговое занятие	2	2	-	беседа
	Итого	144	24	120	

Содержание второго года обучения

1. Организационное и вводное занятие

Теория: Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий. Календарь соревнований. Разрядные требования.

2. Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних и выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

3. Правила соревнований

Теория: Положение о соревнованиях. Игровые таблицы и запись результатов. Судейская терминология. Виды соревнований.

Практика: Судейство на соревнованиях.

4. Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни.

Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Первая помощь при повреждениях и травмах.

5. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.

Международные организации и крупнейшие соревнования.

Изменения правил и совершенствование правил игры. Сравнительные показатели мастерства – соревнования, разряды, рейтинг. Возрастные категории. Инвентарь и уход за ним.

6. Специальная и общефизическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Роль разминки в профилактике травматизма.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

7. Техническая подготовка

Теория: Способы передвижений и координация. Разнообразие, классификация и вариативность игровых приемов. Техника выполнения сложных подач. Имитация движений. Характеристики накладок и оснований. Направления вращения мяча.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов и простых игровых связок, игра на счет.

8. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры и их особенности. Зависимость тактических комбинаций от объема технических навыков. Роль подачи в выборе тактики игры. Визуальный анализ технического и тактического арсенала соперника.

Практика: Отработка сложных подач по направлению, стабильное выполнение защитных и атакующих ударов и многоходовых игровых связок.

1. Игра на счет

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками, в том числе с гандикапом и с одним подающим.

2. Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

3. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные

Будут знать:

- правила игры в настольный теннис;
- правила судейства и оформления документов на соревнованиях.

Будут уметь:

- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий,
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами;
- хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин», «толчок», «подрезка», подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы аттестации/ контроля
Входная диагностика		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, выявление интересов, творческих способностей	Беседа, наблюдение, тестирование
Текущий контроль		
В течение учебного года	Оценка качества освоения учебного материала пройденной темы: отслеживание активности обучающихся, их готовности к восприятию нового, корректировка методов обучения	Опрос, практическое задание, тестирование, открытое занятие
Промежуточная аттестация		
В конце «этапа» обучения	Определение успешности развития обучающегося усвоения им программы на определенном «этапе» обучения	Зачет, соревнование,
Итоговая аттестация		
В конце курса обучения	Определение успешности освоения программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	Тест, зачет, соревнование

Оценочные материалы

Оценивание по программе проходит по следующим критериям: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, техническая подготовка.

Для оценки навыков и умений обучающихся используются следующие формы контроля: сдача норм по физической и технической подготовленности. Результат детей оценивается по нормативной таблице, где учитываются следующие критерии: временные и количественные результаты выполнения норм с учетом их возрастных особенностей. (Приложение 1)

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024г.	28.05.2025г.	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	03.09.2024г.	28.05.2025г.	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – просторный зал, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи, установка для тренировки «пушка», скакалки спортивные.

Информационное обеспечение – видео и фото - ресурсы для разбора турниров по настольному теннису.

Кадровое обеспечение - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методическое обеспечение

Описание методов обучения: при проведении занятий используются различные методические принципы обучения: принцип развивающей деятельности, наглядный, принцип активной включенности; принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материал.

Описание технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Для реализации технологий проводится работа с учебной и научной литературой, использование компьютерной техники и Интернета. К концу обучения учащиеся могут самостоятельно сыграть матч по волейболу и увидеть ошибки допускаемые своим соперником.

Формы организации учебного занятия:

- Практическая игра.
- Решение тактических задач
- Разучивание техники выполнения;
- Теоретические занятия
- Участие в турнирах и соревнованиях.

Список литературы

Для педагога, учащихся (родителей):

1. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
2. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
3. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2018г.
4. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2018г.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL
2. <http://www.rttf.ru/>
3. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
4. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
5. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
6. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

**Индивидуальная карточка
учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка_Возраст

Вид и название детского объединения

Ф. И. О. педагога

Дата начала наблюдения

Сроки диагностики Показатели	Первый год обучения		Второй год обучения	
	Конец I полугод я	Конец уч. года	Конец I полугод ия	Конец уч. года
<p><u>I. Теоретическая подготовка ребенка:</u></p> <p>1.1. Теоретические знания:</p> <p>а) История возникновения и развития настольного тенниса</p> <p>б) Правила безопасности при занятиях настольным теннисом</p> <p>в) Значение ОФП в подготовке</p> <p>г) Значение технической подготовки теннисиста</p> <p>д) Правила игры</p> <p>е) Значение тактической подготовки</p> <p>ж) Владение специальной терминологией</p>				

<p><u>II. Практическая подготовка ребенка</u></p> <p>1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</p> <p>а) Общеразвивающие упражнения</p> <p>б) Спортивные подвижные игры в) Упражнения на развитие силы г) Упражнения на развитие быстроты</p> <p>д) Упражнения на развитие специальной ловкости</p> <p>д) Упражнения на развитие выносливости</p> <p>е) Упражнения ОФП ж) Упражнения СФП</p> <p>1. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>				
<p><u>III. Общеучебные умения и навыки</u></p> <p>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>а) умение подбирать и анализировать специальную спортивную литературу</p> <p>б) умение пользоваться компьютерными источниками информации</p> <p>1. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>а) умение слушать и слышать педагога</p> <p>1. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>а) умение организовать свое рабочее место</p> <p>б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>в) умение аккуратно выполнять тренировочную работу</p>				
<p><u>IV. Предметные достижения обучающегося:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • На уровне детского объединения (секции) • На уровне школы (по линии дополнительного образования) • На уровне района, города <p>На республиканском, международном уровне</p>				

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	86	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	86	Хорошо

Тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

