

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»
протокол № 1 от «29» августа 2024г

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«ДЮСШ г. Свирска»
№ 39 от «09» сентября 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Адресат программы: для детей 7-18 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
С.О. Чумак,
тренер-преподаватель по настольному теннису

Свирск, 2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Настольный теннис» разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная. Образование осуществляется на русском языке.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в настольном теннисе, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека владению ракеткой. Когда к этой традиции подключается специалист, то процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом посредством правильного построения обучения, но и сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Настольный теннис эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной

для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению.

Система подготовки юных теннисистов в детско-юношеских спортивных школах, повышение их мастерства от «первых шагов» до «спорта высших достижений» определяются многими факторами, одним из которых выступает рациональное построение тренировочного процесса. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки юных теннисистов, которая позволяла бы не только приобщить детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический эффект от этих занятий.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – настольный теннис для дальнейшего обучения в МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска» по виду спорта «Настольный теннис».

Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической, подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренеру-преподавателю придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными

компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка теннисистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ

Отличительные особенности программы заключаются в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска» спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) по настольному теннису для детей в возрасте 7 - 18 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) отделения настольного тенниса МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

Адресат программы: дети в возрасте 7-18 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на два

года. Первый год обучения: 36 недель, 216 часов обучения. Второй год обучения: 36 недель, 216 часов обучения.

Формы и режимы занятий:

Форма обучения - **очная**.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;

- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Занятия первого года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» реализуются с 07 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года. Занятия второго года обучения реализуются с 04 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года. Продолжительность составляет 36 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного

занятия составляет 00 час.45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет

6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах

спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий видом спорта – настольный теннис для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники настольного тенниса.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 Объем, содержание программы

Объем программы - всего 432 часа:

Первый год обучения – 216 часов.

Этап	Вид подготовки	Год
------	----------------	-----

подготовки		обуче ния
		1
Спортивно-оздоровительная группа (СО)	Общая физическая подготовка	50
	Специальная физическая подготовка	60
	Технико-тактическая подготовка	94
	Теоретическая подготовка	6
	Игровая подготовка. Соревнования	4
	Контрольные испытания	2
	Итого часов	216

Второй год обучения – 216 часов.

Этап подготовки	Вид подготовки	Год обуче ния
		2
Спортивно-оздоровительная группа (СО)	Общая физическая подготовка	46
	Специальная физическая подготовка	58
	Технико-тактическая подготовка	100
	Теоретическая подготовка	6
	Игровая подготовка. Соревнования	4
	Контрольные испытания	2
	Итого часов	216

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях настольным теннисом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно- тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

Подготовка юных теннисистов - это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем

отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической и тактической подготовки, невозможно.

Содержание программы

1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час
I. Теоретическая подготовка		6
1	Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.	
2	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису	
II. Общефизическая подготовка		50
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	
III. Специальная физическая подготовка		60
1	Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис -Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями.	
IV. Техничко-тактическая подготовка		94
2	Приемы освоения техники игры в настольный теннис	
V. Игровая подготовка. Соревнования		4
VI. Контрольные нормативы		2
ИТОГО		6/216

2 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час
I. Теоретическая подготовка		6
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена спортсмена. Правила распорядка.	
2	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Правила соревнований по настольному теннису.	
II. Общефизическая подготовка		46
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	
III. Специальная физическая подготовка		58
1	Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис	

	-Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями.	
IV. Техничко-тактическая подготовка		100
2	Приемы освоения техники игры в настольный теннис	
V. Игровая подготовка. Соревнования		4
VI. Контрольные нормативы		2
ИТОГО		6/216

Теоритическая подготовка

Под теоретической подготовкой юных теннисистов на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики избранного вида спорта. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед,

наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих теннисистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

В данном разделе представлен следующий материал:

1. Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису

Содержание теоретической подготовки

Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий настольным теннисом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-
--	---

	сосудистую систему организма теннисиста.
Гигиенические основы занятий физической культуры и спорта.	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.
Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Физическое воспитание детей и подростков.
Закаливание организма	Значение и способы закаливания.
Зарождение и основные периоды развития настольного тенниса	Периоды развития настольного тенниса в России. Основные соревнования по настольному теннису. Ведущие теннисисты России, их спортивные достижения.
Основы безопасности занятий настольным теннисом.	Внешние факторы спортивного травматизма. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма теннисиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма.
Организация и судейство соревнований по настольному теннису.	Виды и характер соревнований по настольному теннису. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Участники соревнований. Допуск спортсменов к соревнованиям. Обязанности теннисистов.
Уход за спортивным инвентарем	Классификация теннисных ракеток и уход за ними. Технология замены и чистки покрытия ракетки.

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности применяется широкий комплекс

общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости;

Приемы и упражнения для развития ловкости:

- Усложнения выполнения стандартных упражнений:
 - Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
 - Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- Броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру.
- Жонглирование.

Приемы и упражнения для развития быстроты.

1.Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх;
 - прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
 - одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов.
- 2.Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки;
- запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой

Приемы и упражнения для развития силы.

1.Прыжки:

- в длину с места;
 - вверх с места;
 - в сторону с места;
 - через гимнастическую скамейку.
- 2.Бег на 30, 50, 100 метров.

3.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Обучающиеся должны знать:

- 1.Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- 2.Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для игры в настольный теннис.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей физической подготовленности обучающихся.

- Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Технико-тактическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных теннисистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частями, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

В данном разделе представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры. В программе показываются приемы освоения техники игры в настольный теннис для спортивно-оздоровительных групп.

Привыкание к мячу и ракетке:

1.1. Набивание мяча правой стороной ракетки.

1.2. Набивание мяча правой стороной ракетки с различной высотой отскока.

1.3. Набивание мяча левой стороной ракетки.

1.4. Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высотой отскока.

1.5. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки.

1.6. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высотой отскока.

1.7. Повтор упражнений 1.1 – 1.6 сидя на полу или скамейке.

Данные упражнения служат для того, чтобы обучающиеся смогли привыкнуть к отскоку мяча, соразмерять силу удара и высоту отскока от ракетки, контролировать угол наклона ракетки и траекторию полета мяча.

Тактическая подготовка должна строиться на основе наблюдения и анализа соревновательной деятельности обучающихся, беседы с тренерами, теннисистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков игр в настольный теннис.

Тактическая подготовка на начальном этапе включает в себя:

1. Выбор позиции.
2. Игра в «круговую» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при приеме.
- Технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Игровая подготовка. Соревнования.

В игровой подготовке юных теннисистов имеют место следующие спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Программой «Настольный теннис» предусматривается проведение следующих соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по настольному теннису.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и настольному теннису между группами.

Кроме того, занимающиеся принимают участие в районных соревнованиях среди школьников.

Контрольные испытания

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков настольного тенниса, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки ДЮСШ, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 7-ми летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по предпрофессиональной программе по виду спорта настольный теннис.

2.2 Планируемые результаты

1 года обучения

Знать:

- историю развития настольного тенниса;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;

Владеть:

- разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

- начальными техническими навыками по виду спорта - настольный теннис.

2 года обучения

Знать:

- историю развития настольного тенниса;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- формировать мотивацию к безопасному, здоровому образу жизни;

- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;

- играть по правилам игры в настольный теннис от начала до конца.

Владеть:

- разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;

- основными приемами техники и тактики по виду спорта настольный теннис.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Собеседование, опрос
1.1	Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.	2	3	-	
1.2	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	2			
1.2	Правила соревнований по настольному теннису	2	3	-	
2	Общefизическая подготовка (ОФП)	50	2	48	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	20	1	19	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	30	1	29	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	2	58	
3.1	Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис -Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями.				
4	Технико-тактическая подготовка	94	5	89	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Выбор позиции	16	1	15	
4.2	Игра в «круговую» вправо и влево	18	1	17	
4.3	Свободная игра на столе	18	1	17	
4.4	Игра на счет из одной, трех партий	20	1	19	

4.5	Основные тактические варианты игры	22	1	21	
5	Игровая подготовка. Соревнования	4	-	4	Итоговый протокол соревнований
6	Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Сдача КПН
	Итого:	216	15	201	

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Собеседование, опрос
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.	2	2	-	
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.	2	2	-	
1.3	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису	2	2	-	
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	46	2	44	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	14	1	13	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	32	1	31	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	2	56	
3.1	Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис -Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями.				
4	Технико-тактическая подготовка	100	8	92	Выполнение нормативов по СФП

4.1	Выбор позиции	8	1	7	
4.2	Удар справа, удар слева.	10	1	9	
4.3	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	10	1	7	
4.4	Тактические приёмы и комбинации.	10	1	9	
4.5	Игра в «круговую» вправо и влево	14	1	13	
4.6	Свободная игра на столе	12	1	9	
4.7	Игра на счет из одной, трех партий	20	1	19	
4.8	Основные тактические варианты игры	16	1	9	
5	Игровая подготовка. Соревнования	4	-	4	Итоговый протокол соревнований
6	Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Сдача КПН
	Итого:	216	18	198	

3.2 Календарный учебный график

1 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	8	8	6	6	5	5	4	5	3	50
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	8	8	8	60
4	Технико-тактическая подготовка	8	9	10	10	12	12	11	11	11	94
5	Игровая подготовка. Соревнования	-	-	1	-	-	1	1	-	1	4
6	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

2 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	7	7	5	5	5	5	4	5	3	46

3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	8	58
4	Технико-тактическая подготовка	9	10	11	11	12	12	12	12	11	100
5	Игровая подготовка. Соревнования	-	-	1	-	-	1	1	-	1	4
6	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

3.3 Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования

Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

3.4 Методические материалы

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно

закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества. В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий настольным теннисом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - не более 2 часов.

Методические принципы.

Как и в других видах, учебно- тренировочное занятие в настольном теннисе строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного

увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

В процессе предварительной подготовки не следует спешить с узкой спортивной специализацией. Правильным будет предоставление начинающему теннисисту возможности попробовать свои силы в различных дисциплинах и только после этого определить вид будущей специализации.

Идеальной формой организации тренировки на предварительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений избранного вида спорта. Перед обучающимся ребенком не должна ставиться задача - добиться высоких спортивных результатов. Ретроспективный анализ подготовки многих выдающихся спортсменов в разных видах спорта свидетельствует, что занятия в течение первых двух - трех лет носили у них выраженный оздоровительный характер на основе широкого использования элементов различных видов спорта, при этом предпочтение отдавалось игровому методу.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение

определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

На этапе предварительной подготовки еще не сложилась характерная для последующих этапов структура годичного цикла. Основу подготовки составляет длительный подготовительный период, состоящий из относительно стандартных микроциклов, содержание которых может изменяться в зависимости от условий подготовки. Недельный микроцикл состоит, обычно, из 3-х учебно-тренировочных занятий продолжительностью до 90 минут каждое. Суммарный объем работы в год обычно от 250 до 312 часов. Продолжительность этапа предварительной подготовки обычно составляет 1-2 года и зависит от возраста начала занятий спортом.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детско-юношеские спортивные школы.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям

динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно

осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение основным техническим приемам в настольном теннисе начинается с создания представления о них и их пространственно-временных параметрах. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее

совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства. Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся к методам, преимущественно направленным на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод — характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод — отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода — он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод — характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток — он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть

образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов.

Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного

воздействия на отдельные способности, сколько для

комплексного совершенствования двигательной

деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет

совершенствовать такие качества и способности, как ловкость,

находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена,

вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным

фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная:

«сверху-вниз»:

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем

и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
 - упражнения, направленные на развитие быстроты;
 - упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
 - упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.
- Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.
- *Заключительная часть* учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.
 - Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим

выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Бег на 1000 м.(500 м.). проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии,

где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

**Таблица определения уровня развития
физических качеств у обучающихся**

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
								уровень

			юноши			девушки		
скоростные	Бег 30 м/с	7-10 лет	7.5- 6.6	7.3-5.6	5,6и ниже	7.6-6.6	7,5-5.6	5,8и ниже
		11-15 лет	6.3-5.5	5.0-4.5	6.4 и ниже	6.4-6.0	6.3-5.3	5.0 и ниже
		16-17 лет	5.2-5.1	5.0-4.7	4.4 и ниже	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и ниже
Координационные	Челночный бег 3х10м,с	7лет-10лет	11,2-9.9	10,0-9,0	9.9 и ниже	11.7-10.4	10.7-9.5	9.7 и ниже
		11-15 лет	9.7-8.6	9.3-8.0	8.3 и ниже	10.0-9.7	9.6-8.8	8.8 и ниже
		16-17 лет	8.2-8.1	8.0-7.5	7.3 и ниже	9.7-9.6	9.3-8.7	8.4 и ниже
скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м,,мс	7-10 лет	100-130	140-160	165 и выше	90-120	125-155	155 и выше
		11-15 лет	145-175	165-205	200 и выше	130-155	155-185	190 и выше
		16-17 лет	180-190	195-220	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
выносливость	бег 500 м (мин)	7-10 лет	Без учета времени					
		11-15 лет	2.50-2.15	2.30-2.00	2.15-1.50	3.00-2.25	2.35-2.15	2.20-2.00
		16-17 лет	2.00	1.40	1.30	2.50	2.20	2.10
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5
		11-15 лет	2-4	6-10	10 и выше	4-7	8-14	15 и выше
		16-17 лет	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-17	20 и выше
силовые	подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз.	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2 -4	4-13	12 и выше
		11-15 лет	1-3	4-7	6 и выше	4-5	10-15	16 и выше
		16-17 лет	4-5	8-10	11 и выше	6	13-15	18 и выше

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной

физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ю н о ш и	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек
	(не менее 15 раз)	(не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

4. Иные компоненты

4.1 Условия реализации программы

Подбор оборудования для занятий определяется задачами

программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется: спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 2 штуки
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

4.2 Список литературы

1. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.:

Знание, 1991.

7. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
8. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
9. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
10. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.
11. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
12. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
13. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. [alfawebstudio.ru» tabletennis /tennis.html](http://alfawebstudio.ru/tabletennis/tennis.html)
2. ttsport.ru
3. vistasport.ru

4.3 учебно-тематический план

1 год обучения

№	Не д.	тема	Кол-во часов (академ)	примечание
1	1	Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий,	2	

		закаливание.		
2		Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису	2	
3	2	Комплекс ОРУ	2	
4		Строевые упражнения	2	
5		Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	
6	3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	
7		Упражнения для шеи и туловища	2	
8		Упражнения для всех групп мышц	2	
9	4	Упражнения для развития силы	2	
10		Упражнения для развития быстроты	2	
11		Упражнения для развития ловкости	2	
12	5	Усложнения выполнения стандартных упражнений:	2	
13		Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях)	2	
14		Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища	2	
15	6	Выполнение привычных упражнений из непривычных положений	2	
16		Привыкание к мячу и ракетке	2	
17		Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока	2	
18	7	Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока	2	
19		Привыкание к мячу и ракетке. Хват ракетки	2	
20		Привыкание к мячу и ракетке. Держание ракетки	2	
21	8	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	2	
22		Привыкание к мячу и ракетке. Набивание мяча на ракетке.	2	
23		Набивание мяча правой стороной ракетки	2	
24	9	Набивание мяча левой стороной ракетки	2	
25		Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высоты отскока	2	
26		Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высоты отскока	2	
27	10	Набивание мяча левой стороной ракетки сидя на полу или на скамейке	2	
28		Набивание мяча на ракетке.	2	
29		Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
30	11	Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	2	
31		Тактическая подготовка: выбор позиции.	2	
32		Тактическая подготовка: свободная игра на столе.	2	
33	12	Тактическая подготовка: свободная игра на столе.	2	
34		Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий.	2	
34		Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий.	2	
36	13	Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры.	2	
37		Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры.	2	
38		Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки	2	

		и траекторию полета мяча.		
39	14	Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траекторию полета мяча.	2	
40		Тактическая подготовка: соразмерность силы удара и высоты отскока от ракетки.	2	
41		Инструктаж по ТБ	2	
42	15	Подачи мяча прямым ударом	2	
43		Подачи мяча прямым ударом	2	
44		Подачи мяча «маятник»;	2	
45	16	Подачи мяча «маятник»;	2	
46		Подачи мяча «веер»;	2	
47		Подачи мяча «веер»;	2	
48	17	Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:	2	
49		Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:	2	
50		Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:	2	
51	18	Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
52		Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
53		Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
54	19	Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
55		Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
56		Круговая тренировка	2	
57	20	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	2	
58		Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	2	
59		Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
60	21	Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
61		Подачи мяча.	2	
62		Подачи мяча.	2	
63		Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
64	22	Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
65		Тактика игры по средствам ведения игры	2	
66		Жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста	2	
68	23	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
68		Многократное повторение накатов, подрезок, подач.	2	
69		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
70	24	Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары	2	

		слева		
71		Отработка: подставка слева + атакующий удар справа.	2	
72		Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.	2	
73	25	Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	2	
74		Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию	2	
75		Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево.	2	
76	26	Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю.	2	
77		Совершенствование подач и их приема: -подача вправо с нижним боковым вращением, -прием срезкой подачи по нижнебоковой половине мяча	2	
78		Основные тактические комбинации	2	
79	27	Основные тактические комбинации	2	
80		Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка)	2	
81		Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка)	2	
82	28	Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой.	2	
83		Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой.	2	
84		Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	2	
85	29	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
86		Многократное повторение накатов, подрезок, подач.	2	
87		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
88	30	Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
89		Отработка: подставка слева + атакующий удар справа.	2	
90		Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка	2	

		справа + подставка слева.		
91	31	Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	2	
92		Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию	2	
93		Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево.	2	
94	32	Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю.	2	
95		Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
96		Многократное повторение накатов, подрезок, подач.	2	
97	33	Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
98		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
99		Отработка: подставка слева + атакующий удар справа.	2	
100	34	Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.	2	
101		Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	2	
102		Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию	2	
103	35	Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево.	2	
104		Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю.	2	
105		Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
106	36	Многократное повторение накатов, подрезок, подач.	2	
107		Отработка подач с верхним вращением, удары слева,	2	

		справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева		
108		Контрольные испытания.	2	

2 год обучения

№	Не д.	тема	Кол-во часов (академ)	примечание
1	1	Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.	2	
2		Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису	2	
3	2	Комплекс ОРУ	2	
4		Строевые упражнения	2	
5		Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	
6	3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2	
7		Упражнения для шеи и туловища	2	
8		Упражнения для всех групп мышц	2	
9	4	Упражнения для развития силы	2	
10		Упражнения для развития быстроты	2	
11		Упражнения для развития ловкости	2	
12	5	Усложнения выполнения стандартных упражнений:	2	
13		Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях)	2	
14		Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища	2	
15	6	Выполнение привычных упражнений из непривычных положений	2	
16		Привыкание к мячу и ракетке	2	
17		Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока	2	
18	7	Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока	2	
19		Привыкание к мячу и ракетке. Хват ракетки	2	
20		Привыкание к мячу и ракетке. Держание ракетки	2	
21	8	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	2	
22		Привыкание к мячу и ракетке. Набивание мяча на ракетке.	2	
23		Набивание мяча правой стороной ракетки	2	
24	9	Набивание мяча левой стороной ракетки	2	
25		Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высоты отскока	2	
26		Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высоты отскока	2	
27	10	Набивание мяча левой стороной ракетки сидя на полу или на скамейке	2	
28		Набивание мяча на ракетке.	2	

29		Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
30	11	Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	2	
31		Тактическая подготовка: выбор позиции.	2	
32		Тактическая подготовка: свободная игра на столе.	2	
33	12	Тактическая подготовка: свободная игра на столе.	2	
34		Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий.	2	
34		Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий.	2	
36	13	Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры.	2	
37		Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры.	2	
38		Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траекторию полета мяча.	2	
39	14	Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траекторию полета мяча.	2	
40		Тактическая подготовка: соразмерность силы удара и высоты отскока от ракетки.	2	
41		Инструктаж по ТБ	2	
42	15	Подачи мяча прямым ударом	2	
43		Подачи мяча прямым ударом	2	
44		Подачи мяча «маятник»;	2	
45	16	Подачи мяча «маятник»;	2	
46		Подачи мяча «веер»;	2	
47		Подачи мяча «веер»;	2	
48	17	Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:	2	
49		Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:	2	
50		Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения:	2	
51	18	Техника игры «Один против всех	2	
52		Техника игры «Один против всех	2	
53		Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
54	19	Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
55		Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
56		Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
57	20	Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
58		Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
59		Круговая тренировка	2	
60	21	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	2	
61		Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	2	
62		Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
63	22	Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками	2	
64		Подачи мяча.	2	
65		Подачи мяча.	2	

66		Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
67	23	Техника игры «Один против всех с перебежками»	2	
68		Тактика игры по средствам ведения игры	2	
69		Жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста	2	
70	24	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
71		Многократное повторение накатов, подрезок, подач.	2	
72		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
73	25	Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
74		Отработка: подставка слева + атакующий удар справа.	2	
75		Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.	2	
76	26	Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	2	
77		Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию	2	
78		Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево.	2	
79	27	Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю.	2	
80		Совершенствование подач и их приема: -подача вправо с нижним боковым вращением, -прием срезкой подачи по нижнебоковой половине мяча	2	
81		Основные тактические комбинации	2	
82	28	Основные тактические комбинации	2	
83		Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка)	2	
84		Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка)	2	
85	29	Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева	2	

		по прямой.		
86		Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой.	2	
87		Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	2	
88	30	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
89		Многократное повторение накатов, подрезок, подач.	2	
90		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
91	31	Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
92		Отработка: подставка слева + атакующий удар справа.	2	
93		Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.	2	
94	32	Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	2	
95		Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию	2	
96		Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево.	2	
97	33	Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю.	2	
98		Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
99		Многократное повторение накатов, подрезок, подач.	2	
100	34	Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
101		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
102		Отработка: подставка слева + атакующий удар справа.	2	
103	35	Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.	2	
104		Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	2	

105		Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию	2	
106	36	Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево.	2	
107		Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю.	2	
108		Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 150298975570620647249455858086929290246937076182

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 12.11.2025 по 12.11.2026