

**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 обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

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

- удовлетворение индивидуальных потребностей в спорте;
- 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
	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>

**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
	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>

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**

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

### **2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол. час</b>
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
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.	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>46</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>58</b>
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.	
	<b>IV. Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>
2	Приемы освоения техники игры в настольный теннис	
	<b>V. Игровая подготовка. Соревнования</b>	<b>4</b>
	<b>VI. Контрольные нормативы</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>6/216</b>

## **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

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, двигательно-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, 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 движательном действии;
- научить частями, фазам и элементам техники движательного действия;
- сформировать общий ритм движательного 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 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 строится 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
- Технику безопасности при выполнении элементов тактики.

### **Игровая подготовка. Соревнования.**

В игровой подготовке юных теннисистов имеют место следующие спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 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 игру 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	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	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	-	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	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	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	
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.				
<b>4</b>	<b>Технико- тактическая подготовка</b>	<b>94</b>	<b>5</b>	<b>89</b>	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	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка. Соревнования</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Сдача КПН
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

## 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	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	-	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	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	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	
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.				
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	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	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка. Соревнования</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Сдача КПН
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

### 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 возрастили 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 методы, преимущественно направленные 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 непроизвольными 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 отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает 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 усложненных 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 усложненных или облегченных 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, исключающее 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 50x50x100 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) брускок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брускок, 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

			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.**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>ю н о ш и</b>	<b>девушки</b>
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  (не менее 15 раз)	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с  (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, чувство 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. Балайшице Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшице. – 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
2. ttsport.ru
3. vistasport.ru

### **4.3 учебно-тематический план**

#### **1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Нед.</b>	<b>тема</b>	<b>Кол-во часов (академ)</b>	<b>примечание</b>
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

№	Нед.	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 траектории полета мяча.	2	
39	14	Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траектории 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		Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2	
71	24	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		Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева	2	
74	25	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		Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	2	
77	26	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		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	27	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		Основные тактические комбинации	2	
83	28	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