

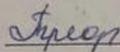
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение.

Пудемская средняя общеобразовательная школа.

Согласовано

с заместителем

директора по ВР

 Т.В.Трефилова

«29» августа 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю

Приказом № 143

От 29 августа 2024 г.

Директор школы 

А.С. Байбородова/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель: Васильев В.А

Пудем 2024

1. Пояснительная записка.

Программа является дополнительной общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности*.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольный тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Актуальность и педагогическая целесообразность занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра – в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимается 3 млн. человек. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть, как тренировочной, так и развлекательно оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и взрослых,

являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель: Создание условий для массового привлечения детей и к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить занимающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

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

Срок реализации программы: 34 недели.

Программа рассчитана на детей с 7 -17 лет. На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача, наличии заявления.

Формы и режим занятий.

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, т.е. 2 часа в неделю и рассчитаны на 34 недели занятий (68 часов в год).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

1. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
 - индивидуального подхода к каждому обучающемуся в условиях коллективного обучения;
 - доступности и наглядности;
 - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками; – сознательности и активности;
 - взаимопомощи.

2. Учебный план.

Разделы подготовки	Теория	Практика	Формы контроля
Теоретическая подготовка.	1		опрос
Вводное занятие.	10 мин.		
Правила игры и содержание инвентаря	10 мин.		
Физическая культура и спорт в России	10 мин.		
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	10 мин.		
Понятия об утомлении и переутомлении	10 мин.		
Гигиенические требования к занимающимся спортом	10 мин.		
Общая физическая подготовка		10	Наблюдение показ
Медленный бег			
Упражнения на развитие подвижности в суставах			
ОРУ			
Подвижные игры с мячом и без него			
Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений			
Специальная физическая подготовка		10	Наблюдение показ
Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений			
Освоение приема			
Игровая подготовка		10	Наблюдение показ
Подвижные игры, Эстафеты, Игра на счет			
Техническая подготовка		10	Наблюдение показ
Виды технических приемов по тактической направленности.			
Тактика нападения Тактика защиты			
Тактическая подготовка		20	Наблюдение показ
Тактика нападения Тактика защиты			
Интегральная подготовка		1	Наблюдение показ
Инструкторская и судейская практика		30 мин	
Соревновательная подготовка		5	

Контрольно-переводные испытания		30 мин	Сдача нормативов
Общее количество часов	1	68	

3. Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии.

Правила пожарной

«физическая культура». Физическая культура как составная часть общей безопасности.

План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста.

Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

5. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальной у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к

стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

Техническая и тактическая подготовка.

Знакомство с понятием «техника» и «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.

Многочисленные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.

Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости - ловкости - игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

4. Ожидаемые результаты

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, мониторинг личных достижений, обучающихся и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Формы подведения итогов.

1. Вводное занятие. Традиционная. Словесный метод (беседа, диалог). Инструктаж по технике безопасности. Опрос.
2. Выполнение технических приемов. Практическая, тренинг. Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения).
Упрощенные и стандартные условия выполнения (Зачет, наблюдение педагога).
3. Товарищеская игра, соревнования. Соревнование. Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.

Контрольные параметры оценки достижений учащихся к

концу года обучения, занимающиеся должны знать и уметь:

По образовательному компоненту программы: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

5. Условия реализации программы.

Для занятий настольным теннисом требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

спортивную форму, спортивную обувь.

6. Методическое обеспечение программы *Общеразвивающие упражнения.*

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для руки плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами:* с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

1. *Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.
2. *Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.
3. *Туризм:* пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техники держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча(толчок) справа, слева.

4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений вводной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» 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.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц руки плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

Примерный календарный план воспитательной работы

- Спортивно – туристическая игра «Мы за ЗОЖ» (сентябрь)
- Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД (сентябрь)
- Работа с учащимися «группы риска» (сентябрь)
- Соревнования по легкоатлетическому кроссу (октябрь)
- Первенство СШ по ОФП (октябрь)
- Первенство школы по настольному теннису (ноябрь)
- Работа с родителями (выбор родительского актива)
- Соревнования по волейболу, посвященные дню матери (ноябрь)
- Инструктаж по ТБ «Безопасность на зимних дорогах, водоемах (декабрь)
- Индивидуальные беседы с родителями (декабрь)
- Соревнования по снайперу (январь)
- Участие в мероприятиях, посвященные дню защитника Отечества (февраль)
- Праздник «Февромарт» (март)

- Индивидуальные беседы с родителями (март)
- Работа с учащимися «группы риска» (март)
- Всемирный день здоровья (апрель)
- Инструктаж по ТБ «Правила поведения на железнодорожном транспорте и железнодорожных путях» (апрель)
- Спортивно-развлекательная игра «Безопасное колесо» (май)
- Трудовой десант (благоустройство территории школы) (май)

8. Контрольно-измерительные материалы.

по общей физической и специально физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного	количество	не менее		не менее	

	мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	попаданий	2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (Этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Литература.

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте, - М., «Физкультура и спорт», 1983
– 98 с.
2. Гомельский А.Я. Методы сопряженных воздействий и спортивной игры // Спортивные игры. – 1982. № 3 – 8с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М., физкультура и спорт, 1986 – 89с.
4. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1982 , 1983, 1988
5. В.П. Филин Теория и методика юношеского спорта, М. «Физкультура и спорт», 1987234с.
6. Программа по настольному теннису/под руки. С.Д. Шпрах, М.:»Советский спорт», 1990
– 367 с.
7. Учебник для техникумов по физической культуре/под. Рук. В. Веденина, м. «Мысль» 1989 – 345 с.
8. В.И. Лях Программа по физическому воспитанию с 1-11 класс с направленным развитием двигательных способностей, М. «Просвещение», 1973 – 387 с.
9. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах – М.: Советский спорт, 1990 – 47 с.
10. Г.В. Барчукова Теория и методика настольного тенниса, 2006 г.