УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол № 1
от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
_____ В.А.Трынкина
Приказ № 304-од от 01.09.2023г.

Дополнительная

общеразвивающая программа

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 7-17 лет.

Срок реализации: 3 года.

Составители: педагог дополнительного образования: Бородин Сергей Евгеньевич, методист Наставникова Татьяна Александровна.

БЕРЕЗНИКИ 2023

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»
1.1 Пояснительная записка……...3
1.2. Цель и задачи программы……...6
1.3.Учебный план программы……7
Учебно-тематический план 1 года обучения ……..8
Учебно-тематический план 2 года обучения ……9
Учебно-тематический план 3 года обучения ……10
1.4 Содержание программы ……..... 11
1.4. Планируемые результаты освоения программы……17
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график……18
2. 2. Условия реализации программы……20
2.3 Формы аттестации……20
2.4 Оценочные материалы……21
2.5 Методическое обеспечение……21
2.6 Список литературы ……24
Приложение 1. Контрольные нормативы
по общей физической подготовке……25
Приложение 2. Спортивные разрядные нормативы
по настольному теннису……29

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Настольный теннис – активно развивающийся вид спорта, занимающий 3-4 место в мире по популярности наряду с волейболом. С 1988 года теннис включен в программу летних Олимпийских игр. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Актуальность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Педагогическая целесообразность

Программа помогает решению проблем развития личности занимающегося, мотивации к познанию и творчеству, способствует обеспечению эмоционального благополучия обучающегося, профилактике асоциального поведения. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

• Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

• Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014);

• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы. (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

• СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.2014).

В основу программы положена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» – базовый уровень 3 года обучения», автор-составитель Сорокин А. С., г. Карасук, 2021г.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Новизной программы является включение в содержание программы упражнений из комплекса общей физической подготовки на развитие быстроты движений, силы, гибкости, ловкости, направленные на более высокий показатель физического развития обучающихся. Также в раздел «Теоретическая подготовка» введена подраздел «Информационные технологии в современном спорте», в котором повествуется о мобильных приложениях для спортсменов, разработках новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.

Программа «Настольный теннис является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);
- 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

Объем часов в год рассчитан на 36 учебных недель. Одно занятие длится 45 мин. Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 17 лет. В объединение зачисляются юноши и девушки без специальной подготовки, имеющие допуск врача. Занятия юношей и девушек осуществляются совместно. Наполняемость групп – 15 человек.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Средний школьный возраст (11-13 лет). Этот возраст – период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Старший школьный возраст (14-17лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Настольный теннис» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами ОФП, предложенными в Программе.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, практические занятия (групповые учебные, учебно-тренировочные, контрольные занятия, соревнования, турниры).

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Предметные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- вести соревновательную деятельность по настольному теннису в соответствии с правилами.

Метапредметные:

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

Личностные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать интерес к занятиям сорта, пропагандировать здоровый образ жизни.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I.	Теоретическая подготовка	12	10	8
II.	Техника и тактика игры в настольный теннис	80	86	128
III.	Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости	32	20	30
IV.	Участие в соревнованиях и воспитательная работа.	16	24	46
V	Итоговое занятие	4	4	4
	Итого:	**144**	**144**	**216**

Учебно-тематический план
первый год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**12**
1.	История развития настольного тенниса (город, край, страна, Европа, мир)	2	0	2
2.	Терминология в настольном теннисе	1	1	2
3.	Правила игры	1	1	2
4.	Правила посещения игрового зала	0,5	0,5	1
5.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису	0,5	0,5	1
6	Информационные технологии в современном спорте	1	3	4
II.	**Техника и тактика игры в настольный теннис**	**12**	**68**	**80**
1.	Хватка ракетки и жонглирование мячом	2	8	10
2.	Выполнение подач (прямая, маятник, челнок, веер)	2	12	14
3.	Игровые стойки (боком, в вполоборота, лицом к сопернику)	2	12	14
4.	Перемещения (выпад, шаг, прыжок, бросок)	2	12	14
5.	Удары: толчок, подставка, подрезка, накат, топ-спин	2	12	14
6.	Тактика одиночной игры	2	12	14
III.	**Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости**	**4**	**28**	**32**
1.	Быстрый бег по прямой, передвижение правым и левым боком, приставным шагом, прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, прыжки со скакалкой	2	11	13
2.	«Круги» и «восьмерки» в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах	1	11	12
3.	Растяжение пружинного эспандера, приседания с гантелями и без них, жим от пола, подъем гантелей	1	6	7
IV.	**Участие в соревнованиях и воспитательная работа.**	**2**	**14**	**16**
1.	Первенство детского клуба	1	6	7
2.	Турниры между детскими клубами с присвоением спортивного разряда	-	4	4
3	Обсуждение итогов соревнований, отклонений, введение традиционных ритуалов, праздники и показательные соревнования	1	4	5
V	**Итоговое занятие**	**-**	**4**	**4**
	Итого:	**24**	**120**	**144**

Учебно-тематический план
второй год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
I.	**Введение: основы знаний**	**5**	**5**	**10**
1.	Информация о лучших игроках города, края, РФ, Европы, мира.	1	-	1
2.	Терминология в настольном теннисе	1	-	1
3.	Правила игры, судейство за столом	1	1	2
4.	Правила посещения игрового зала	0,5	0,5	1
5.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису	0,5	0,5	1
6.	Информационные технологии в современном спорте	1	3	4
II.	**Техника и тактика игры в настольный теннис**	**13**	**73**	**86**
1.	Выполнение сложных подач (боковое и верхнее), (боковое и нижнее) и др.	4	12	16
2.	Игровые стойки (лицом к сопернику, боком, в пол-оборота)	4	12	16
4.	Перемещения у стола (выпад, шаг, прыжок, бросок)	2	12	14
5.	Удары: толчок, подставка, подрезка, накат, топ-спин	2	27	29
6.	Тактика одиночной игры	1	10	11
III.	**Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости**	**3**	**17**	**20**
1.	Быстрый бег по прямой, передвижение правым и левым боком, приставным шагом, прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, прыжки со скакалкой	1	7	8
2.	«Круги» и «восьмерки» в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах	1	3	4
3.	Растяжение пружинного эспандера, приседания с гантелями и без них, жим от пола, подъем гантелей, приседание на одной ноге.	1	7	8
IV.	**Участие в соревнованиях и воспитательная работа.**	**1**	**23**	**24**
1.	Первенство детского клуба	0	8	8
2.	Командные соревнования между детскими клубами.	0,5	7,5	8
3	Личное первенство города среди юношей и девушек	0,5	7,5	8
4	Обсуждение итогов соревнований, отклонений, норм поведения спортсменов, введение традиционных ритуалов.	Постоянно		
V	**Итоговое занятие**	**-**	**4**	**4**
	Итого:	**22**	**122**	**144**

Учебно-тематический план
третий год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
I.	**Введение: основы знаний**	**3**	**5**	**8**
1.	Терминология в настольном теннисе	1	-	1
2.	Правила игры, организация соревнований на уровне детских клубов по круговой, олимпийских системах	1	2	3
3.	Правила посещения игрового зала	1	-	1
4.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису	-	1	1
5.	Информационные технологии в современном спорте	-	2	2
II.	**Техника и тактика игры в настольный теннис**	**12**	**116**	**128**
1.	Выполнение сложных подач, приём сложных подач	1	15	16
2.	Игровые стойки при подаче, при приёме подач	2	10	12
3.	Перемещения у стола – выпад, шаг, прыжок, бросок	3	10	13
4.	Удары: толчок, подставка, подрезка, накат, топ-спин	4	70	74
5.	Отработка игровых комбинаций (игра в «треугольник», в «восьмёрку», переход в атаку топ спином из кача.	1	6	7
6	Тактика игры против защитников, против нападающих	1	5	6
III.	**Упражнения на развитие быстроты движений: силы, гибкости, ловкости**	**2**	**28**	**30**
1.	Быстрый бег по прямой, передвижение правым и левым боком, приставным шагом, прыжки на 2 ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, прыжки со скакалкой	1	11	12
2.	«Круги» и «восьмерки» рукой в 3-х суставах руки.	1	11	12
3.	Разминка и укрепление голеностопного, коленного, тазобедренного суставов (гусиный шаг, растяжки, приседания на двух и одной ногах с гантелями и без, отжим от пола, работа с экспандером и резиновым бинтом)	-	6	6
IV.	**Участие в соревнованиях, воспитательная работа**	**-**	**46**	**46**
1.	Первенство детского клуба	-	8	8
2.	Командные соревнования между детскими клубами.	-	8	8
3	Матчевая встреча ЦДТ «Гном» - ДЮСШ «Олимп»	-	10	10
4	Личное первенство города среди юношей и девушек	-	12	12
5	Участие в областных турнирах.	-	8	8
6	Обсуждение итогов соревнований, отклонений, норм поведения спортсменов, введение традиционных ритуалов.	Постоянно		
V	**Итоговое занятие**	**-**	**4**	**4**
	Итого:	**17**	**199**	**216**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка.

1 год обучения.

Эволюция настольного тенниса. Изменение правил. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса.

Основы техники. Стойки. Хватки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Откидка слева (подрезка, кач). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева.

Информационные технологии в современном спорте.

Мобильный теннис. Приложения для занятий настольным теннисом. Приложение «Но Coach's Eye» позволяет записывать игры в HD-качестве, а затем просматривать записи в замедленном режиме. Таким образом, можно отслеживать, как игрок выполняет тот или иной удар.

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Приложение «Интерактивная физкультура «Умка».

2 год обучения.

Основы техники настольного тенниса. Подрезка справа (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Отличия от откидки справа. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Отличия от откидки слева. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин справа. Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине справа.

Топ – спин слева. Общие и отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ - спине слева.

Подачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Приём подач.

Информационные технологии в современном спорте. Мобильный теннис Приложение «Tennis Tracker Pro» С его помощью удобно отслеживать статистику матчей, а затем анализировать достигнутый прогресс с помощью разнообразных таблиц и диаграмм, основанных на реальных статистических данных.

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Знакомство с мобильным фитнес-приложением Workout trainer.

3 год обучения.

Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точки отскока, с полулёта и падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и даней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Вариативность – основа владения мячом.

Топ-спин-удар. Острый удар. Отличия по скоростным параметрам. Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.

Подачи с высоким подбрасыванием. Правила и техника подброса. Приём подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажный способ передвижения. Разновидности.

Основы техники и тактики парных соревнований.

Разбор предстоящих игр. Анализ участия в соревнованиях.

Информационные технологии в современном спорте. Мобильный теннис Приложение «The Tennis Quiztq_5». Приложение в форме вопросов помогает решать интеллектуальные задачи в теннисе. Уровень его вопросов варьируется от новичка до абсолютного знатока игры. Тест на скорость реакции.

Мобильные фитнес-приложения, приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.

Общая физическая и специальная подготовка

1 год обучения

Спортсмен в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных и общих физических качеств (сила, ловкость, быстрота ударных движений, быстрота передвижений и др.). Ниже приводятся игровые и неигровые упражнения для развития этих качеств.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах подготовки спортсмена, так как с развитием игровых умений и общих физических качеств прогрессируют темп и сложность выполнения

упражнений по специальной физической подготовке, они выполняются всё время на более высоком уровне и имеют тренировочный эффект.

1. Упражнения для развития силы

Методика, упражнение	Величина сопротивления	Число повторений	Преимущественное воздействие на качество	Методические особенности
Упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления с предельной скоростью	35-50 ПМ	15 и более	Быстрая сила. Силовая выносливость.	Во всех упражнениях предпочтение должно быть отдано упражнениям в режиме сгибания рук и разгибания ног
	12-15 ПМ	8-10	Быстрая сила. Абсолютная сила. Силовая выносливость. Возможен рост мышечной массы.	

2. Упражнения для развития ловкости

Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений:

Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпада в стороны, прыжки в разных направлениях);

Ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменением такта работы рук.

3. Упражнения для развития быстроты реакции

Реакция на неожиданное изменение длины полёта мяча (выполняется из контр накатов)

Партнёр А, находясь в облегчённых условиях, любой по очерёдности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнёр Б должен от наката перейти к острому удару.

То же упражнение выполняется для обоих спортсменов одновременно.

4. Упражнения для развития быстроты передвижений.

Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).

Игра с одной точки стола с поворотами (поочерёдно справа и слева).

Игра вдвоём на двух столах.

Игра на сдвоенном столе.

Передвижения в паре.

5. Упражнения для развития быстроты ударных движений.

Удары по «свечам».

То же с тренажёром- роботом.

Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжёлая» ракетка, отягощение кисти, предплечья).

Основы техники. Стойки. Хватки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Откидка слева (подрезка, кач). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева.

2 год обучения.

Основы техники настольного тенниса. Подрезка справа (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Отличия от откидки справа. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Отличия от откидки слева. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин справа. Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине справа.

Топ – спин слева. Общие и отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке, замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ - спине слева.

Подачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Приём подач.

3 год обучения.

Элементы техники. Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точки отскока, с полулёта и падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и даней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Вариативность – основа владения мячом.

Топ-спин-удар. Острый удар. Отличия по скоростным параметрам. Способы начала атаки из кача. Промежуточная игра.

Подачи с высоким подбрасыванием. Правила и техника подброса. Приём подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажный способ передвижения. Разновидности.

Основы техники и тактики парных соревнований.

Разбор предстоящих игр. Анализ участия в соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

1 год обучения.

Исходная игровая стойка.

Хватка.

Жонглирование. Попадание в мишени на стене.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки).

Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа.

Быстрая подача накатом справа.

Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов.

Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники наката слева

Быстрая подача накатом слева

Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.

Сочетание накатов и откидок слева.

Сочетание накатов слева и справа.

Повороты при ударах накатами слева и справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Подача подрезкой справа.

Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жёсткой ракетки к мягкой.

2 год обучения.

Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие о техники подрезки подрезки.

Техника подрезки справа (подрезка наката). Отличие от техникиподрезки подрезки.

Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Топ-спин справа удар по касательной, одной накладкой, резкое увеличение скоротси.

Топ-спин слева. Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости.

Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей.

Короткие и длинные подачи. Приём коротких и длинных подач.

Подачи с верхним, нижним, боковым вращением. Приём подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперёд. Разновидности.

3 год обучения.

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Приём подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперёд. Разновидности.

Способы передвижения в парах. Подбор пар.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Соревновательная подготовка.

1 год обучения.

Число соревнований (внутреннего масштаба) – не менее 2, игр в соревнованиях – не менее 24, контрольных игр – не менее 60 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения основами техники ударов и применения освоенных приёмов в игре;

проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша.

2 год обучения.

Число соревнований – не менее 4 за год.

Число игр в соревнованиях – не менее 40 за год.

Число контрольных игр – не менее 120 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения техническими приёмами настольного тенниса;

проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена;

повышение скоростей в соревновательной деятельности.

3 год обучения

Число соревнований – не менее 6 за год.

Число игр в соревнованиях – не менее 60 за год.

Число контрольных игр – не менее 180 партий за год.

Задачи игр:

проверка владения техникой ударов и передвижений в настольном теннисе, применения всех освоенных приёмов в соревновательных условиях;

тренировка топ-спина как средства начала атаки и топ-спин-удара в соревновательных условиях;

тренировка острых ударов в соревновательных условиях;

применение атаки после подачи и из кача;

тренировка пар в соревновательных условиях.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с учащимися преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности юных спортсменов:

трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы, стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, общества, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;

нравственную воспитанность: отношение к товарищам по спорту, противнику, тренерам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;

эстетическую воспитанность: умение творчески воспринимать задачи учебно-тренировочного процесса, умение чувствовать, ценить, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте;

активность жизненной позиции;

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания – семьи, коллектива педагогов общеобразовательной школы, тренера – педагога.

Главенствующая роль в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Основные факторы воспитательного воздействия:

личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;

педагогическое мастерство тренера-преподавателя, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;

наставничество и шефская помощь работа старших по стажу спортсменов со своими младшими товарищами.

Основные формы воспитательной работы:

систематическое привлечение учащихся к общественной работе (работа в федерации и её комиссиях, судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);

обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);

обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах объединения; проводы выпускников);

совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Система оценки результатов освоения программы включает в себя оценку предметных, метапредметных и личностных результатов.

В результате освоения содержания программы обучающиеся будут иметь следующие предметные результаты:

будут знать:

- факты из истории развития настольного тенниса
- понятия из области дисциплины «Настольный теннис»;
- методику определения ЧСС; признаки утомления при физических нагрузках;
- правила игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности.

будут уметь:

- выполнять основные технические действия и приемы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности;

- анализировать особенности выполнения технических приемов, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- определять ЧСС, контролировать свое физическое состояние, выполнять оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий к игре в настольный теннис.

Метопредметные результаты:

- демонстрировать стремление к развитию и совершенствованию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений;

- стремиться к развитию двигательных действий, овладению широким арсеналом упражнений общей физической подготовки (ОФП);

- иметь мотивацию к дальнейшему физическому и творческому развитию, совершенствованию чувства метроритма;

- демонстрировать потребность в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности, ведению здорового образа жизни.

Личностные:

- демонстрировать старательность на занятиях, стремление к дисциплинированности, доброжелательное отношение к товарищам;

- демонстрировать умение самостоятельно организовывать свою деятельность;

- понимать необходимость занятий физической культурой для успешной самореализации в жизни;

- получить навыки эффективного взаимодействия в коллективе, умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.1. Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Продолжительность учебного года 36 учебных недель.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год обучения/номер недели	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август				Всего учебн.нед./час	Всего часов по программе	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		теория	практика
1 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**24**	**120**
2 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**22**	**122**
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6													**36/ 216**	**17**	**199**

Каникулярный период, праздничные дни

Ведение занятий по расписанию

2. 2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом необходимо следующее оборудование:

- зал для занятий общей физической подготовкой и игрой в теннис;
- теннисные столы;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса.

Информационное обеспечение: учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы).

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Настольный теннис».

2.3 Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по настольному теннису.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы должен проводиться в течение года и основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

2.4 Оценочные материалы

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) https://www.gto.ru/norms

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся объединения по настольному теннису за основу принимаются нормативы по ОФП «Готов к труду и обороне».

Два раза в год (сентябрь-май) проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности (приложение 1).

Результаты освоения программы по технике и тактике игры в настольный теннис определяются участием ребят в соревнованиях со сверстниками из других детских клубов, школ, секций, по итогам личного первенства города среди юношей. Также результаты спортивной подготовки ребят определяются присвоением спортивных разрядов в соответствии с требованиями единой всероссийской спортивной классификации и числом побед над спортсменами, одержанных в официальных соревнованиях.

Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису предусмотрено нормативными требованиями по спортивной подготовке. Однако выполнение спортивных разрядных нормативов во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий (приложение 2) в специализированных школах настольного тенниса.

2.5 Методические материалы

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1.Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2.Инструктаж по ТБ.

3.Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

4.Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

5.Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.

6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Методические рекомендации по организации занятия

Трёхлетняя подготовка спортсменов, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность целей и задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей;
- возрастание объёмов общей и специальной физической подготовки с увеличением из года в год специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;
- неуклонное соблюдение принципа преемственности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Занятие по каждой теме или разделу учебно-тематического плана проводится следующим образом:

- до 15 минут – история и теория вопроса (темы);
- до 10 минут – практический показ элемента игры;
- остальное время – самостоятельная отработка приемов и элементов игры.

Педагог, по мере необходимости, исправляет недостатки и ошибки в игре каждого спортсмена.

В качестве спарринг-партнера с тренером играет наиболее сильный из участников объединения. Используется принцип – «делай как я».

Затем дети у теннисных столов самостоятельно отрабатывают приемы и элементы игры. Педагог, по мере необходимости, исправляет недостатки и ошибки в игре каждого спортсмена.

Для самостоятельного изучения и закрепления навыков выполнения защитных и нападающих ударов в помещении для игры имеются наглядные пособия в форме кинопрограмм, показывающих выполнение технического приема в 3-х фазах – начало, середина и окончание его с текстовым описанием работы ног, туловища и руки с ракеткой, изображенного на 3-х снимках спортсмена.

Эти кинопрограммы отражают правильное исполнение 8 основных приемов (ударов) игры.

Хорошим методом обучения является просмотр видеозаписей игр ведущих спортсменов на чемпионате мира 2005 года в Шанхае и чемпионата Европы 2007 года с последующим обменом мнений и взятием в свой арсенал некоторых элементов исполнения ударов и тактики игры.

Подведение итогов освоения каждой темы или раздела.

По истечении времени, отведенного на изучение и освоение каждой темы или раздела проводится практический просмотр в игре каждого юного спортсмена, отмечаются недостатки в скоростной подготовке, работе ног и характерные ошибки в исполнении приемов.

Затем устное подведение итогов с указанием общих и индивидуальных ошибок ребят и постановка конкретных заданий каждому участнику

объединения, как в общефизической подготовке, так и в технике и тактике игры.

Организационные формы обучения

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению настольного тенниса. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.6 Список литературы

Литература для педагога

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982 2. 5. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.

2. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: 44 ФиС,1979

3. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.

5. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой 97 квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.

6. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: – CADEMIA, 2000.

7. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.

8. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

9. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.

10. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебнометодическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.

1. Перечень интернет ресурсов Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/ Сайт обучения секретам игры sportvnutritebja.ru Официальный сайт Федерации настольного тенниса России http://www.ttfr.ru Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса http://www.ittf.com/ Перечень аудиовизуальных средств: Цифровая видеокамера Видеопроектор с экраном Телевизор Мастер-классы по настольному теннису.

Литература для обучающихся и родителей

1. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

2. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

3. Настольный теннис. Правила соревнований. Под редакцией Терешкина Н.П. Москва. Виста-спорт. 2006 г.

4. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.

5. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.

6. Радивой Худец. Техника игры в настольный теннис с Владимиром Самсоновым. Москва. Виста-спорт. 2005 г. (Перевод с хорватского).

7. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. Физкультура и спорт. Серия: азбука спорта. 1985г.

8. Серова Л.К., Скачков Н.Г., Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989 г., библиотечка «Стадион для всех».

9. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис», Э.Я. Фримерман.Издательство «Олимпия Пресс», 2005г.

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные Упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек)	7-8 9-10 11-12 13 14 15 16 17	6,6 6,3 6,0 5,9 5,8 5,5 5,2 5,1	6,5 – 5,6 6,1 – 5,5 5,8 – 5,4 5,6 – 5,2 5,5 – 5,1 5,3 – 4,9 5,1 – 4,8 5,0 -4,7	5,1 5,0 4,9 4,8 4,7 4,5 4,4 4,3	6,6 6,4 6,2 6,3 6,1 6,0 6,1 6,1	6,5 – 5,6 6,3 – 5,7 6,0 – 5,4 6,2 – 5,5 5,9 – 5,4 5,8 – 5,3 5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	5,2 5,1 5,0 5,0 4,9 4,9 4,8 4,8
	Бег на 100м	16 17	15,6 14,4	14,3 13,4	13,7 12,8	18,1 17,5	17,5 17	17,0 16,4
Координационные	Челночный бег 10м х 3 (сек)	7-8 9-10 11-12 13 14 15 16 17	9,9 9,7 9,3 9,3 9,0 8,6 8,2 8,1	9,5 – 9,0 9,3 – 8,8 9,0 – 8,6 9,0 -8,6 8,7 – 8,3 8,4 – 8,0 8,0 – 7,6 7,9 – 7,5	8,6 8,5 8,3 8,3 8,0 7,7 7,3 7,2	10,4 10,1 10,0 10, 9,9 9,7 9,7 9,6	10,0 – 9,5 9,7 – 9,3 9,6 – 9,1 9,5 – 9,0 9,4 – 9,0 9,3 – 8,8 9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,1 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 8,4

	Броски набивного мяча в см	7-8 9-10 11-12 13 14 15 16 17	405 474 600 590 700 750 800	465 548 650 690 740 820 900	520 622 700 790 780 890 1000	355 415 480 515 560 560 560	395 565 530 570 610 610 610	440 615 580 625 660 660 660
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	7-8 9-10 11-12 13 14 15 16 17	130 140 145 150 160 175 180 190	140 – 160 160 – 180 165 – 180 170 – 190 180 – 195 190 – 205 195 – 210 205 - 220	185 195 200 205 210 220 230 240	120 130 135 140 145 155 160 160	140 – 150 150 – 175 155 – 175 160 – 180 160 – 180 165 – 185 170 – 190 170 - 190	170 185 190 200 200 205 210 210
Выносливость	6-ти минутный бег (м)	10 11 12 13 14 15 16 17	850 900 950 1000 1050 1100 1100 1100	900 – 1050 1000 – 1100 1100 – 1200 1150 – 1250 1200 – 1300 1250 – 1350 1300 – 1400 1300 - 1400	1250 1300 1350 1400 1450 1500 1500 1500	650 700 750 800 850 900 900 900	750 – 950 650 – 1000 900 – 1050 950 – 1100 1000 – 1150 1050 – 1200 1050 – 1200 1050 - 1200	050 100 150 200 250 300 300 300

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) -М; на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) - Д.	10 11 12 13 14 15 16 17	1 1 1 1 2 3 4 5	3 – 4 4 – 5 4 – 6 5 – 6 6 – 7 7 – 8 9 – 10 9 – 10	5 6 7 8 9 10 11 12	4 4 4 5 5 5 6 6	8 – 13 10 – 14 11 – 15 12 – 15 13 – 15 12 – 13 13 – 15 13 – 15	18 19 20 19 17 16 18 18
	Отжимание	11 12 13 14 15 16 17	10 12 13 15 20 25 30	35 20 21 21 26 30 35	50 28 29 27 32 36 40	6 2 6 4 6 11 19	14 10 9 8 9 17 25	22 18 13 12 12 21 31
	Приседание	11 12 13 14 15 16 17	100 130 80 80 90 90 90	160 190 130 140 150 150 150	220 250 180 200 210 210 210	60 97 62 70 90 90 90	90 105 90 110 130 130 130	120 160 120 150 170 170 170

Приложение 2

Спортивные разрядные нормативы по настольному теннису

Возраст, лет	Спортивный разряд					
	II юношеский	I Юн.	III Взросл.	II Взросл.	I Взросл.	Кандидат в мастера спорта
7	8	9	10	11	12	14
8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	12	13	14
10	11	11	12	12	13	14
11	11	11	12	12	13	14
12	12	12	13	13	14	15
13	13	13	14	14	15	16
14	14	14	14,5	15	15,5	16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955720

Владелец Трынкина Валерия Александровна

Действителен С 01.10.2025 по 01.10.2026