



бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Асановский профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
аграрно-технический техникум»
ИНН: 1801000501
ОГРН: 1021800842513 от 26.11.2002 г.
427886, Удмуртская Республика,
Алнашский район,
с. Асановский совхоз-техникум,
ул. Центральная, д. 3
директор Федотова Надежда Геннадьевна
Дата подписания: 02.11.2021

~~РАССМОТРЕНО~~ _____

на предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № ___ от _____ 20__ г.
Председатель _____ Е.В. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ УР «АА-ТТ»
_____ Н.Г. Федотова
Приказ № ___ от _____ 202_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису
для обучающихся профессиональных образовательных организаций**

Срок реализации программы
(1 год)

Разработчик: руководитель физического воспитания
Вахрушев Роман Алексеевич

с. Асановский совхоз-техникум

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая, азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, требующей высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) БПОУ УР «Асановский аграрно-технический техникум» по настольному теннису составлена на основе:

1. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Москва, 2007 год;

2. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БПОУ УР «Асановский аграрно-технический техникум».

В программе отражены основные задачи на этапе годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся посредством вида спорта настольный теннис.

Задачи программы:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание системы отбора обучающихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность - 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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой, естественно, подготовленностью самого тренера. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. 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. Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Образовательная Программа рассчитана для обучающихся с 15 лет. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 46 недель (6 часов в неделю, одно занятие длится 1,5 академических часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп до 25 человек. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора техникума после согласования с руководителем физического воспитания и педагогом дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Образовательная программа по настольному теннису имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- *Направленность на максимально возможные достижения.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;
- *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- *Принцип сознательности и активности* предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- *Принцип наглядности.* Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;

- *Принцип доступности* обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- *Принципы систематичности* – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Формами контроля является сдача обучающимися контрольно-переводных нормативов и участие в районных и республиканских соревнованиях. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы обучающиеся должны знать о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, выявить одаренных обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	6	6		Опрос
Общая физическая подготовка	82		82	
Специальная физическая подготовка	55		55	
Техническая подготовка	60		60	
Тактическая подготовка	25		25	
Интегральная подготовка	24		24	
Участие в соревнованиях	18		18	Соревнования республиканского и районного уровней
Текущая и итоговая аттестация	6		6	Сдача контрольно-переводных нормативов
ИТОГО	276 ч	6 ч	270 ч	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка – 6 часов

1	Физическая культура и спорт в России	Понятие физическая культура. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физическое развитие граждан России. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. Юношеские разряды по настольному теннису.
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся теннисом и их состояние.
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Понятие о санитарии и гигиене. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки, профилактика вредных привычек. Вредные привычки, профилактика вредных привычек.
4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена, виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины и признаки утомления. Переутомление, перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж, баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
6	Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

7	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
8	Планирование и контроль спортивной подготовки	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовки. Нормативы по видам подготовки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.
9	Физические способности и физическая подготовка	Физические качества. Виды силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.
10	Основы техники игры и техническая подготовка	Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы спортивной подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.
11	Спортивные соревнования	Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Правила соревнований в настольный теннис. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая физическая подготовка – 82 часов

1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
---	--

Специальная физическая подготовка – 55 часов

1	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести - Упражнения для развития игровой ловкости - Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - Упражнения с отягощениями
---	--

Техническая подготовка – 60 часов

1

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении-шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стены, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке-серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

-разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций-положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу правой и левой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу правой и левой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

-имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий-одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменной зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику»-вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад;

	-имитация ударов с замером времени-удары справа, слева и их сочетание.
--	--

Тактическая подготовка – 25 часов

1	<p>Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; - выполнение подач разными ударами; -игра накатом-различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой-различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; -игра на счет разученными ударами; -игра со всего стола с коротких и длинных мячей; -групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая-с тренером» и другие.
---	--

Интегральная подготовка – 24 часа

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим и тактическим приемам. 2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов 3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите 4. Чередование изученных тактических действий 5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях. 6. Многократное выполнение изученных тактических действий. 7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий. 8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.
---	---

Участие в соревнованиях – 18 часов

1	<p>Участие в 2-3 соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч. Участие во внутришкольных соревнованиях.</p>
---	---

Текущая и итоговая аттестация – 4 часов

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные	<ul style="list-style-type: none">• представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
------------	---

Личностные		<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
	Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
	Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
Метапредметные		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы имеются все условия. Спортивный зал, спортивная уличная площадка, необходимый инвентарь. Есть педагогические кадры с профессиональным образованием. В БПОУ УР «АА-ТТ» имеется инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и республиканского уровней.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год	Месяц	Недели обучения	Год обучения
	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	ГА
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
		9	У
	Ноябрь	10	У
		11	У
		12	У
		13	У
	Декабрь	14	У
		15	У
		16	ГА
		17	У
	Январь	18	У
		19	У
		20	У
		21	У
		22	У
	Февраль	23	У
		24	У
		25	У
		26	У
	Март	27	У
		28	У
		29	У
		30	У
	Апрель	31	У
		32	У
		33	У
		34	У
		35	У
	Май	36	У
		37	У
		38	У
		39	У
	Июнь	40	У

		41	У
		42	У
		43	ИА
	Всего учебных недель	46 недель	
	Всего часов по программе	276 часов	

Условные обозначения: У – учебная неделя, ТА – текущая аттестация, ИА – итоговая аттестация

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теннисный стол
2. Ракетка для настольного тенниса
3. Мячи для настольного тенниса
4. Перекладина гимнастическая
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая
7. Разработка конспектов, учебной программы
8. Дидактические материалы: подвижные игры

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

В период проведения контрольно-переводных нормативов учащиеся сдают виды по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний. В зависимости от того, как сдал норматив обучающийся, он может быть переведен на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Комплексы для перевода и нормативы для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе приведены ниже. Если же учащийся не смог сдать контрольно-переводные нормативы он может быть отчислен или оставлен на обучение по дополнительной общеразвивающей программе

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

№	Контрольное	Возрастные группы
----------	--------------------	--------------------------

	упражнение	от 15 до 16 лет		от 17 до 18 лет		от 19 до 20 лет		от 21 до 22 лет		23 г.	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1	Бег на 30 м.	6,7	6,8	6,0	6,2	5,5	5,8	5,1	5,4	4,7	5,5
2	Метание мяча весом 150 г (м)	18	10	22	15	26	18	34	21	42	25
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	10	6	13	7	18	9	24	10	31	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	140	130	160	145	190	160	210	170
5	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола из 10 попыток	5	5	6	6	7	8	8	8	9	9
6	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	50	50	60	60	70	70	80	80	90	90

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис» М.: Ф и С, 1982 год
2. Байгулов Ю.П. «Основы настольного тенниса» М.: Ф и С, 1979 год.
3. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
4. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Москва, 2007 год
5. Матыцин О.В. «Настольный теннис» Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.