

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического Совета
от «02» мая 2024 года
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор Центра развития
дополнительного образования
р.п. Новые Бурасы
О.Г. Малюков
Приказ № 187
от 02 мая 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
настольный теннис «Быстрая ракетка»

Возраст обучающихся: 7-14 лет
уровень программы - СОГ
срок реализации – 9 месяцев
количество часов – 144

Автор-составитель:
**Коротков Александр
Альбертович,**
тренер – преподаватель

р.п. Новые Бурасы, 2024 г.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немогущего. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Правовой основой программы являются следующие документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ 2012г);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05.2018. №298-н;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

9. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»); 13. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» 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. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники, стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Реализуется на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» предполагает освоение материала на стартовом и базовом уровнях.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащиеся знакомятся с историей настольного тенниса, разнообразием стилей, правилами и приемами игры в теннис и осваивают основные физические упражнения.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису «Быстрая ракетка» на стартовом уровне направлена на развитие двигательных навыков и умений учащихся, на потребность учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры в теннис, формирование культуры здорового образа жизни, мотивацию личности к познанию, труду, спорту.

Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы по настольному теннису «Быстрая ракетка», а именно развитие молниеносной реакции и ловкости движений, стойкости в защите и нападении, быстроты мышления, умения находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, рациональной техники игры в теннис.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его

популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» направлена на удовлетворение потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможность обучающимся заниматься настольным теннисом, приобщиться к активным занятиям, получить социальную практику общения в коллективе, помогает начинающим игрокам освоить основные правила и приёмы игры, знакомит с технико-тактической подготовкой.

1.1.2. Актуальность программы.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» определяется запросом со стороны детей и их родителей, и тем, что занятия спортом всегда в моде.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Практическая значимость

Настольный теннис способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с тонкой координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой

эмоциональностью. А также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» способствует развитию у обучающихся координации движений, выработке легкости, и непринужденности движений и разработана для обучающихся младшего и среднего возраста, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Соревновательный характер игры в настольный теннис, 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 настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

1.1.3. Цели и задачи.

Цель программы: Формирование физической культуры личности обучающихся посредством обучения игре в настольный теннис.

Задачи программы: Образовательные:

- Изучение базовой техники и тактики настольного тенниса и освоение правил игры;
- Овладение основными двигательными навыками;
- Знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса в России;
- Формирование системы знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений;
- Формирование у учащихся потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности.

1.1.4. Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» отличается от других дополнительных общеобразовательных программ тем, что она разработана для обучающихся, начинающих заниматься игрой в настольный теннис, и для тех, кто уже хорошо освоил основные приемы игры. Ребенок может записаться в настольный теннис на любом этапе спортивного мастерства, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» отличается от уроков физкультуры в школе, на которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

1.1.5. Адресат программы.

Программа адресована обучающимся 7-14 лет. Условия набора детей - принимаются все желающие. Количество обучающихся в группе: – 18-20 человек.

Средний возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центральной-нервной системы, сердечно сосудистая система демонстрирует морфологическую и функциональную незрелость. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. С учетом указанных особенностей занятия отличаются разнообразием средств, методов и организационных форм.

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка.

Если младший школьник в большинстве случаев удовлетворяется похвалой или порицанием, исходящими непосредственно от педагога, то подростка больше затрагивает общественная оценка.

1.1.6. Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 144 часа в год (недельная нагрузка 4 часа в неделю). Обучение с 1 сентября после комплектования группы.

1.1.7. Формы обучения и виды занятий по программе.

Программа реализуется в очной форме с обучающимися 7-14 лет. Также программа может реализовываться дистанционно при опасности возникновения инфекционных заболеваний среди обучающихся.

Виды занятий: обучающие, общеразвивающие.

В работе с обучающимися педагог (тренер-преподаватель) реализует ряд важных условий:

- создание атмосферы доброжелательности, искренности, построение своих взаимоотношений с обучающимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению;
- обеспечение постепенного перехода от коллективно-распределенных форм работы к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу обучающихся;

Развиваются групповые формы организации занятия. Развитие рефлексивных умений, обучающихся:

- умение смотреть на себя "со стороны", "чужими глазами"; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке;
- использование метода совместных («учитель – ученик»; «ученик-ученики») оценок собственных достижений обучающихся, возможностей и перспектив его развития;
- предоставление обучающимся возможности свободного выбора способов и источников информации, обучение умению работать с ними, использование их для решения самостоятельно поставленных, личностно-значимых учебных задач.

1.1.8. Прогнозируемые результаты обучения:

Воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к настольному теннису. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке:

Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

- Формы подведения итогов реализации программы
- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
 - выступление на соревнованиях, турнирах по теннису;
 - сдача контрольных нормативов.

Методы оценки достижений, обучающихся: устный опрос, тестирование, диагностика.

Прогнозируемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека; -гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов; -правила соревнований по настольному теннису.

Обучающиеся должны уметь:

-свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ);

-останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

-выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

-выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

-перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа и слева;

-уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

-иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

-активно сотрудничать с другими обучающимися на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

-технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.

На этапе начальной специализации обучающиеся должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

На первом этапе обучения существует множество возможностей занять обучающихся упражнениями вне стола, а также тренировкой в форме игры - такая расстановка позволяет большому количеству начинающих игроков в теннис не мешать друг другу и не скучать в зале. Особое внимание следует уделять преподаванию базовой техники. Обучающихся постепенно знакомят с процессом соревнований, что нужно делать крайне осторожно. Обучающиеся должны учиться играть с игроками того же уровня, что и они сами, так как игра со слишком сильным соперником может лишить ребенка мотивации.

Можно выделить следующие аспекты работы по обучению начинающих игроков в теннис:

— элементы техники базового удара и движений в настольном теннисе должны осваиваться постепенно, но всегда как части одного целого. Начинающим следует начинать с освоения базовой техники, так как, уровень их игры значительно ниже уровня более сильного соперника;

— нельзя начинать обучение с одновременного разучивания множества элементов. Необходимо начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться от них к более сложным заданиям;

— при обучении следует настаивать на абсолютно правильном выполнении базовой техники ударов и движений, и только когда все это освоено, можно продвигаться дальше;

— чтобы выполнять элементы техники правильно, теннисист должен четко представлять себе, как построено то движение, которое он собирается

исполнить. То есть педагог должен объяснить игроку наиболее важные элементы движения, а затем продемонстрировать их;

— с самого начала педагог (тренер-преподаватель) должен учитывать развитие общих физических способностей учащихся, чтобы подобрать упражнения, соответствующие этим способностям;

— можно начинать принимать участие в соревнованиях с соперниками того же уровня.

Новичок, который только начал заниматься этим видом спорта, должен полюбить эту игру. Для начала тренировка должна длиться не слишком долго. Нагрузку нужно увеличивать постепенно и осторожно учитывая возрастные особенности обучающихся. Тренировки должны быть интересными и, помимо приобретения базовых знаний техники, доставлять радость.

Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

- правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева.

Дополнительная общеобразовательная программа по настольному теннису «Быстрая ракетка» предполагает поэтапное освоение материала и адаптирована для восприятия обучающимися младшего и среднего возраста, что позволяет определить методику проведения занятий, подход к распределению заданий, правильно запланировать время для теоретических и практических упражнений.

Учитывая возраст обучающихся и новизну материала, для успешного освоения программы занятия в группе сочетаются с индивидуальной помощью педагога каждому обучающемуся. Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры в настольный теннис.

Основа знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры в настольный теннис. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В результате обучения, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

1.1.10. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Занятия группы проводятся 2 раз в неделю по 1,45 часа на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области». Продолжительность занятия 45 минут.

1.1.11. Планируемые результаты

Личностные результаты: укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные результаты: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: Умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный

теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор	Пра к	
1. Основы знаний		4	4	-	Устный опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	2	2	-	
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису	2	2	-	Контрольный опрос
2. Общая физическая подготовка		24	2	22	
2.1	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	4	0,5	3,5	
2.2	Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	4	-	4	
2.3	Упражнения на быстроту и координацию движения.	6	0,5	5,5	
2.4	Упражнения на развитие силовых качеств и прыгучести.	8	1	7	
2.5	Спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол)	2	-	2	
3. Специальная физическая подготовка		28	1	27	
3.1	Прыжковые упражнения с предметами.	2	-	2	Практические упражнения
3.2	Прыжковые упражнения с отягощением.	2	-	2	
3.3	Бег на короткие дистанции.	2	-	2	
3.4	Челночный бег.	2	-	2	
3.5	Бег с остановками.	0,5	-	0,5	
3.6	Игра в футбол	12,5	1	11,5	
3.7	Упражнения на гимнастической стенке.	1	-	1	

					упражнения
3.8	Упражнение с мячом.	1	-	1	Практические упражнения
3.9	Упражнение с набивным мячом.	2	-	2	Практические упражнения
3.10	Отработка прием подачи.	2		2	Практические упражнения
3.11	Упражнения на быстроту и ловкость.	1	-	1	Практические упражнения
4. Техническая подготовка		62	8	54	Устный опрос
4.1	Способы держания ракетки.	6	1	5	
4.2	Стойка и перемещение теннисиста.	1		1	Диагностика
4.3	Подачи: Имитация подачи мяча, «Маятник», «Челнок».	4	1	3	Практические упражнения
4.4	Удары: Удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.	51	4	47	Практические упражнения
5. Тактическая подготовка		25	3	22	Устный опрос
5.1	Передвижение теннисиста.	2	1	1	
5.2	Тактика игры нападения.	10	2	8	Практические упражнения
5.3	Тактика игры защиты.	8	2	6	Практические упражнения
5.4	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	1		1	Практические упражнения
5.5	Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, в парном разряде.	2	1	1	Практические упражнения
5.6	Специальные физ. упражнения	1	-	1	Практические упражнения
6. Игровая подготовка. Соревнования.		1		1	Контрольные упражнения Тестирование
6.1	Участие в соревнованиях различного уровня. Сдача нормативов. Итоговое занятие.	1		1	
Всего часов: 144		23	121		

Содержание учебного плана.

1. Основы знаний (4 часа).

Теория (4 часа): Вводное занятие. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

2. Общая физическая подготовка (24 часа).

Теория (2 часа): Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и его профилактика.

Практика (22 часа): Понятие о физических качествах, их развитии. 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. Игра в футбол на выработку выносливости

3. Специальная физическая подготовка (28 часов).

Теория (1 час): Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и его профилактика.

Практика (27 часов): Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Игра в футбол на выработку выносливости.

4. Техническая подготовка (62 часа).

Теория (8 часов): Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Виды технических приемов по тактической направленности. Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Практика (54 часа): Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок». Удары: удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

5. Тактическая подготовка (25 часов).

Теория (3 часа): Знакомство с понятием “тактика”. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. 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 (22 часа): Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебно - тренировочные игры. Специальные физические упражнения.

6. Игровая подготовка. Соревнования (1 час).

Теория (1 часа): Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Правила применения тактических и технических действий. Контроль уровня подготовленности обучающихся.

Практика (1 часов): Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Участие в соревнованиях различного уровня. Правила игры. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Участие на личное первенство. Сдача нормативов.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису «Быстрая ракетка» используются:

Обеспечение программы методической продукцией:

1. Теоретические материалы – разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- Положение о проведении турнира по настольному теннису;
- Тесты физической подготовленности обучающихся.

2. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису;
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы освоения технических приемов в настольном теннисе;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила судейства в настольном теннисе;
- Регламент проведения турниров по настольному теннису.
- Материально – техническое оснащение:

Для занятий по программе требуется:

Спортивный школьный зал

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи, футбольные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2-4 шт.
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты

- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки

2.1.2. Информационное обеспечение

1. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре

2.2.3. Кадровое обеспечение

По данной программе работает тренер-преподаватель Коротков А.А. Имеет квалификационную категорию. Образование высшее. Педагогический стаж - 16 лет.

2.2. Формы аттестации

2.2.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Определение степени достижения результатов обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом программы и методики обучения играет важную роль в дополнительном образовании детей. С этой целью проводится входящая, текущая и итоговая аттестация обучающихся. Она позволяет провести поэтапную систему контроля за обучением детей и отследить динамику образовательных результатов обучающихся, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Это способ оценивания - сравнение обучающегося не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем. Регулярное отслеживание результатов является основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает не только обучение обучающихся определенным знаниям, умениям, навыкам, но и развитие у них многообразных личностных качеств, поэтому результаты подводятся по двум группам показателей:

- учебным (фиксирующим приобретенные ребенком в процессе освоения общеобразовательной программы предметные и общеучебные знания, умения и навыки);

- личностным (выражающимися изменения личностных качеств обучающихся под влиянием занятий настольным теннисом).

Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогу увидеть результаты своего труда.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису разных уровней. Итоговый контроль

проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

С целью проверки теоретических и практических знаний и умений, обучающихся используются разнообразные формы аттестации.

Формы аттестации теоретических знаний, обучающихся:

- материал тестирования
- итоговые занятия
- устный опрос
- контрольный опрос

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует успешное участие обучающихся в различных видах соревнований по теннису.

Формы аттестации практических знаний и умений, обучающихся:

- Зачеты в личном первенстве.
- Участие в различных видах соревнований по теннису.
- Контрольные упражнения.
- Турниры

Критериями оценки результативности являются следующим показатели:

-высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания общеобразовательной программы;

-средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания общеобразовательной программы;

-низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания общеобразовательной программы.

2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная. Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, опрос, обсуждение, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, презентаций. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры в теннис.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся. При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера;
- научности (соблюдения строгой технической терминологии, символики);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности;
- самостоятельности обучающегося при руководящей роли тренера-преподавателя;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

Формы проведения занятий:

- Познавательное занятие;
- Занятие-игра
- Физические упражнения с предметами и без предметов
- Турниры
- Сдача контрольных нормативов
- Соревнования

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- различные виды соревнований по теннису.

На занятиях настольным теннисом предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- подгрупповая (разделение на мини группы для выполнения упражнений);

- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям).

Алгоритм учебного занятия

Занятия по программе по настольному теннису «Быстрая ракетка» строятся по схеме:

1. Вводная часть: (7 мин.)

- Введение в тему (создание проблемной ситуации);
- Мотивация деятельности обучающихся;
- Целеполагание;

2. Основная часть: (30-35 мин.)

- Актуализация ранее приобретенных знаний;
- Добывание (сообщение и приятие) нового знания;
- Применение и закрепление знаний в практических упражнениях.

3. Заключительная часть: (3 мин.)

- Подведение итогов занятия.
- Рефлексия деятельности обучающихся.

2.4 Список литературы

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 год.
2. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2011 год.
3. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009г.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2000г.
6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матицын О.В. теория и методика настольного тенниса. М. Academia. 2006г.
7. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015г.
8. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК. 2005
9. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК. М. 2000г.
10. «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки игроков для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ», Москомспорт – 2015г.
11. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова.-СПб., 2001.
12. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Состсерии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фримерман.—М., 2005.

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениям

Нормативы общей физической подготовки обучающихся Юноши.

№ п/п	Вид упражнения	Возраст		
		10 – 11 лет	12 – 13 лет	14 – 17 лет
1.	Бег по восьмерке	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
2.	Бег вокруг стола	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
3.	Перенос мячей	44,5-35	34,8-31	30,8-26
4.	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67
5.	Дальность отскока мяча, м	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
6.	Прыжки со скакалкой за 45 с	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60 м	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,6	Не более 5,9
Прыжки на скакалке за 30 с	Не менее 15	Не менее 18
Прыжки через веревку	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10	Не менее 8

Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча	Не менее 4	Не менее 3

Нормативы по технической подготовленности

<i>n/ n</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Блиц-опрос по теоретической подготовке настольного тенниса

Вопрос №1: какие техники игры существуют в настольном теннисе?

Ответ: раньше до 90-х годов было доминирование защитной техники игры над атакующей, вызвано это было тем, что губки на то время еще не так сильно крутили и не имели достаточной скорости. В настоящее время развит преимущественно атакующий стиль, а также иногда встречается комбинированный, когда есть жесткая атака и агрессивный прием (к примеру, подставками).

Вопрос №2: как начинать игру и как подавать?

Ответ: относиться к подаче необходимо серьезно, так как это такой же удар, как и топ-спин. Главная задача подачи – предоставить противнику неудобный мяч, чтобы он вышел из равновесия и затем самому начать атаку.

Вопрос №3: что такое чувство мяча в настольном теннисе?

Ответ: чувство мяча – это когда мы контролируем силу, вращение и точность мяча, когда мы можем придать мячу по собственному желанию любое вращение, ударить в любое место и с заранее определенной скоростью.

Вопрос №4: какие вращения существуют в настольном теннисе?

Ответ: в настольном теннисе существуют три вращения верхнее, нижнее и боковое. Все зависит от того как идет ракетка по отношению к мячу, если мы поднимаем ракетку, то верхнее, делаем вниз – нижнее, а если сбоку, то боковое. Отсюда также получаются еще и различные комбинации этих вращений: нижнее-боковое, верхнее-боковое. Есть также удар без вращения – плоский мяч.

Вопрос №5: какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?

Ответ: ракетку стоит подбирать к стилю игры (атакующий, комбинированный, защитный). Соответственно для атакующего более скоростные и крутящие ракетки, для комбинированной техники игры – можно добавить больше контроля, а в защитной игре вам понадобятся защитные ракетки.

Вопрос №6: какие советы по выбору накладок?

Ответ: основной совет для новичков в настольном теннисе. Не берите скоростные накладки, с ними развить чувство мяча у вас долго не получится.

Вопрос №7: что лучше тонкая губка у накладки или толстая?

Ответ: если игрок атакующего стиля, то толстая губка, если защитного, то тонкая губка.

Вопрос №8: как часто менять накладки?

Ответ: в среднем 6 месяцев хватает для одной накладке при интенсивности игры в 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Вопрос №9: какая стойка в настольном теннисе?

Ответ: каждый, как правило, находит свой оптимальный вариант стойки. В настоящее время стойка почти параллельная столу, нет нужды сильно отставлять правую или левую ногу назад. Вызвано это тем, что на переступы будет тратиться много времени и сил. А настольный теннис сейчас очень скоростной.

Вопрос №10: где бить по мячу?

Ответ: в зависимости от ударов мяч берется по-разному. В накате мяч принимается на ракетку в его наивысшей точке отскока от стола, в топ-спине, когда мяч уже падает за стол.

Вопрос №11: на что смотреть во время игры?

Ответ: смотреть на замах противника, его ноги и движение корпусом, только так можно определить куда полетит мяч и правильно подойти к нему ногами.

Вопрос №12: что делать со второй неигровой рукой во время игры?

Ответ: согнуть ее в локте. Главное, чтобы не висела.

Вопрос №13: как принимать подачу?

Ответ: принимать не прямой ракеткой, а под углом, тем самым проще перекрутить вращение от подачи, так как мы придадим мячу еще и боковое вращение.

Вопрос №14: когда атаковать в игре на счет?

Ответ: старайтесь взять инициативу на себя и проатаковать уже второй/третий мяч.

Вопрос №15: с чего начинать тренировки начинающему игроку в настольный теннис?

Ответ: с изучения наката справа. В нем начинающий игрок начнет чувствовать мяч, кинематику движения и передвижения ног.

Вопрос №16: какова роль тренера?

Ответ: очень важная, так как с него начинается путь в мир настольного тенниса. И каким он будет зависит от тренера.

Вопрос №17: нужно или нет менять тактический план игры, если он приносит успех?

Ответ: Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вопрос №18: в каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр? *Ответ:* в 1988.

Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов

Физическая подготовка:

● *Прыжок в длину с места*

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

● *Бег 30 метров*

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу педагога испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

● *Бег 1000 метров*

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу педагога обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Приложение 5

Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы по настольному теннису «Быстрая ракетка»

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение настольного тенниса.
3. Год включения настольного тенниса в программу Олимпийских игр.
4. Развитие настольного тенниса в России.
5. Достижения теннисистов России на мировой арене.
6. Основные формы физической культуры и спорта.
7. Принципы системы физического воспитания в РФ.
8. Правила игры в настольный теннис.

9. Правила парной игры в настольный теннис.
10. Виды спортивных соревнований.
11. Требования к спортивной форме, инвентарю.
12. Правила разминки.
13. Понятие о процессе спортивной подготовки.
14. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
15. Формы организации спортивной тренировки.
16. Основные средства спортивной тренировки.
17. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
18. Понятие о гигиене и санитарии.
19. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
20. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
21. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
22. Медицинский контроль и самоконтроль.
23. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
24. Требования техники безопасности на занятиях.
25. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом, спортивной одежде и обуви.
26. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
27. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.