**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2022 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 17.08.2022 № 158 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Настольный теннис»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет

Автор составитель:

Дорофеева Марина Викторовна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2022

**Пояснительная записка**

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

Стремление превзойти соперника в быстроте 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.

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.

Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Направленность.** Данная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** В современных условиях у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Азбука настольного тенниса», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительная особенность программы.** Отличительной особенностью данной программы является то, 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.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет.

**Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная.Срок реализации программы: 3 года. Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 года обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа.

Занятия в группах первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, в группах 2-го и последующих годов обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям настольным теннисом.

**Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

Воспитательные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

- формирование у обучающихся внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни.

- увеличение двигательной активности детей.

Обучающие:

- формирование необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- регулирование своей физической нагрузки обучающимися;

- обучение учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование****модуля** | **Кол-во часов** | **Форма****аттестации/ контроля** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** |
| 1. | Модуль 1«Начальный уровень» | 144 |  |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) |
| 2. | Модуль 2«Базовый уровень» |  | 144 |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) |
| 3. | Модуль 3 «Продвинутый уровень» |  |  | 144 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания).Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания) |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы учебногографика | Характеристика элемента |
| Продолжительность учебного года, его начало и окончание  | Этапы образовательногопроцесса | 1 год обучения |
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Сроки комплектования учебных групп | 1 сентября -15 сентября |
| Продолжительность учебного года | 36 недель |
| Число и продолжительность занятий в день | 1 занятие, 2 академических часа |
| Каникулы зимние | 1-9 января |
| Каникулы летние | 1 июня-31 августа |
| Учебная неделя | Продолжительность учебной недели 7 днейдля 1-го, 2-го, 3-го года обучения – 4 часа в неделю, 2 занятия по 2 академических часа |
| Режим работы в период летних каникул | Расписание занятий меняется:- формируются сводные группы из числа обучающихся;- организуется работа с одаренными детьми;- проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий;- по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия);- участие в рекламной кампании по комплектованию учебных групп на новый учебный год |

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту, адаптация в современных условиях жизни.

**Задачи:**

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Обучающие

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий настольным теннисом;

- увеличение двигательной активности детей.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований по настольному теннису;

- историю развития настольного тенниса;

- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

- правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- выполнять базовую технику настольного тенниса;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

- выполнять технику настольного тенниса;

- выполнять специальные упражнения настольного тенниса.

Овладеть:

- навыками специальных упражнений настольного тенниса;

- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

**Содержание Модуля 1**

**Теоретический материал – 13 часов**

- Вводное занятие: 4 ч.

Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

-Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений – 2 час

- Специальная физическая подготовка. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость – 2 час

- Техника игры. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. - 2 час

- Тактика игры. Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении – 2 час

- Промежуточная аттестация. Целью промежуточной аттестации и итоговой является: - проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; - диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися. Тестирование – 1 час.

**Практический материал – 131час.**

**1.Общая физическая подготовка**: 36 ч

- 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.

**2. Специальная физическая подготовка**: 36 ч

- Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

- Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

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

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

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

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

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

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

- Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

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

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

**3. Техника игры**: 34 ч

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

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

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

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

Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

**4. Тактика игры:** 16 ч

Тактика нападения.

Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

**5. Участие в соревнованиях-** 8 часов

Участие в соревнованиях на основании плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения.

**6. Промежуточная аттестация. Контрольные испытания** - 1 час

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **13** | **131** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. | 2 | 2 |  |
|  | Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. | 2 | 2 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. | 2 | 2 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Сгибание и разгибание стоп ног. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.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. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Подвижные игры с мячом и без него. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития равновесия. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию движений. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Сгибание и разгибание стоп ног. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. | 2 | 2 |  |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка. Упражнения, имитирующие технику передвижений. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Отработка индивидуальная у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма» | 2 | 2 |  |
|  | Техника игры. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации, применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке. | 2 | 2 |  |
|  | Тактика игры. Тактика нападения. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Чем отражают удар мяча в теннисе? | А. ладоньюБ. битойВ. ракеткой | В |
| 2 | Какого термина нет в теннисе? | А. таймБ. сетВ. матч | А |
| 3 | Сколько мячей одновременно используется в теннисном матче? | А. 1Б. 2В. 3 | А |
| 4 | Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан? | А. спорный мячБ. переигровкаВ. фол | Б |
| 5 | Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим? | А.10Б. 4В. 2 | В |
| 6 | Что не запрещено участнику соревнований? | А. Вступать в пререкания с судьями и соперникамиБ. Затягивать преднамеренно игруВ. Все вышеперечисленное запрещено | В |
| 7 | Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии? | А. 1Б. 2В. 3 | Б |
| 8 | По сколько подач производит каждый игрок? | А. 1Б. 2В. 5 | Б |
| 9 | Можно ли подавать мяч с хода? | А. можно Б. нельзя В. можно, стоя боком к столу | В |
| 10 | До скольки очков играется партия в настольном теннисе? | А. 13Б. 11В. 7 | Б |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|
|  | Прыжок в длину с места, см | 150 |
|  | Челночный бег 3 раза по 10 метров, с | 37  |
|  | Подтягивание на перекладине | 9  |
|  | Сгибание рук в упоре лежа | 35 |
|  | Метание мяча для настольного тенниса | 4 |
|  | Дальность отскока мяча, м | 4,5 |
|  | Бег по «восьмерке», с | 43 |
|  | Перенос мячей, с | 54 |
|  | Прыжки со скакалкой за 45 с | 50 |
|  | Бег 60 м, с | 13,8 |

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:**развитие исовершенствованиенавыков, способностей повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности обучающихся.

**Задачи*:***

Развивающие:

- воспитание самодисциплины,

Воспитательные:

-формирование сплочённого коллектива;

Обучающие

- совершенствование техники настольного тенниса.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся

Должны знать:

- иметь представление о классификации, систематики и терминологии настольного тенниса;

- иметь представление об актуальных вопросах развития настольного тенниса;

- основы развития физических качеств юного теннисиста;

- основы тактико-технических действий настольного тенниса.

Должны уметь:

- выполнять технику настольного тенниса;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП;

- владеть навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

- владеть навыками техники настольного тенниса;

- выполнять индивидуальный план тренировки и анализировать его выполнение;

- составлять тактический план игры в соревнованиях;

- владеть опытом выступлений в соревнованиях.

**Содержание Модуля 2**

**Тематический материал – 11 часов**

- Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий – 2 часа.

- Общая физическая подготовка. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений – 2 часа.

- Специальная физическая подготовка. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость – 2 часа.

- Техника игры.Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча. Хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды – 2 часа.

- Тактика игры. Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации, применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке – 2 часа.

- Промежуточная аттестация. Тестирование – 1 час.

**Практический материал – 133 часа**

**1.Общая физическая подготовка –** 34 ч

Упражнения общефизической подготовки:

- Общеразвивающие упражнения;

- Упражнения на выносливость;

- Упражнения на гибкость;

- Упражнения на ловкость;

- Упражнения на быстроту;

- Упражнения на координацию движения;

- Упражнения на развитие силовых качеств;

- Упражнение на развитие прыгучести;

- Спортивные и подвижные игры.

**2.Специальная физическая подготовка –** 32 ч

- Упражнения, имитирующие технику ударов;

- Упражнения, имитирующие технику передвижений;

- Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе;

- Ознакомление с движением рук без мяча;

- Тренировка движения в игровой обстановке;

- Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола;

- Развитие быстроты реакции;

- Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях;

- Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений;

- Упражнения с подбросом мяча без ракетки.

**3.Техника игры-** 30 ч

- Сочетание сложных подчас атакующими и защитными ударами;

- Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой»;

- Изучение новых видов подач;

- Тренировка ударов у тренировочной стены;

- Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии;

- Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений;

- Свободная игра на столе;

- Игра на счет из одной, трех партий;

- Тактика одиночной игры с противником, защитниками, нападающими;

- Особенности парных игр и тактика смешанных игр;

- Совершенствование тактики игры в разных залах;

- Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки;

- Набивание мяча ладонной стороной ракетки;

- Набивание мяча тыльной стороной ракетки;

**4.Тактика игры –** 30 ч

- Тактика нападения.

- Техники передвижения.

- Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

- Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

- Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

- Техники подачи.

- Подброс мяча.

- Траектория и направление полета мяча.

- Точки пересечения плоскостей вращения мяча.

- Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

- Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

**5.Промежуточная аттестация. Контрольные испытания –** 1 час

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных центром. Целью промежуточной аттестации и итоговой является: - проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; - диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися

**6.Участие в соревнованиях –** 6 ч

Участие в соревнованиях по настольному теннису согласно плана спортивно-физкультурных мероприятий учреждения.

**Календарно-тематическое планирование Модуля 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **11** | **133** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. | 2 | 2 |  |
|  | Общая физическая подготовка.Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. | 2 | 2 |  |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на быстроту. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Общеразвивающие упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на выносливость. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на ловкость. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на быстроту. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на координацию движения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на развитие силовых качеств. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнение на развитие прыгучести. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Спортивные и подвижные игры. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Общеразвивающие упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на выносливость. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на ловкость. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на быстроту. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на координацию движения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения на развитие силовых качеств. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. | 2 | 2 |  |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения, имитирующие технику передвижений. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Ознакомление с движением рук без мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Тренировка движения в игровой обстановке. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Развитие быстроты реакции. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения с подбросом мяча без ракетки. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения, имитирующие технику ударов. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения, имитирующие технику передвижений. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Ознакомление с движением рук без мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча. | 2 | 2 |  |
|  | Техника игры.Сочетание сложных подчас атакующими и защитными ударами. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой».  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Изучение новых видов подач.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Тренировка ударов у тренировочной стены.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Свободная игра на столе.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Игра на счет из одной, трех партий.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Тактика одиночной игры с противником, защитниками, нападающими. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Особенности парных игр и тактика смешанных игр. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Совершенствование тактики игры в разных залах.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Набивание мяча ладонной стороной ракетки.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Набивание мяча тыльной стороной ракетки.  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. | 2 | 2 |  |
|  | Тактика игры.Тактика нападения. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техники передвижения.  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Шаги (одношажный, приставной, скрестный).  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техники подачи.  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Подброс мяча.  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Траектория и направление полета мяча.  | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Точки пересечения плоскостей вращения мяча.  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Прием подач. Формы распознавания подач соперника.  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техники подачи. Подброс мяча.  | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры. Тактика нападения. Техники передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Тактика нападения. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.  | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | На какую высоту необходимо подбрасывать мяч при подаче? | А. не менее 16 см Б. не менее 10 смВ. не менее 26 см | А |
| 2 | Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью? | А. 16 смБ. 15 смВ. 15,25 см | В |
| 3 | Какого цвета могут быть поверхности ракетки? | А. любогоБ. черного и красногоВ. зеленого и синего | Б |
| 4 | Какой размер должен иметь мяч для игры в настольный теннис? | А. 38 ммБ. 40 ммВ. 44 мм | Б |
| 5 | Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой? | А. 2 минБ. 5 минВ. 10 мин | Б |
| 6 | Что из перечисленного спортсмен не обязан делать? | А. играть в полную силуБ. выступать в опрятной, чистой спортивной одеждеВ. благодарить зрителей по окончании встречи | В |
| 7 | Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча? | А. красногоБ. зеленогоВ. желтого | Б |
| 8 | Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник? | А. сторону столаБ. ракетку для игрыВ. мяч для игры | А |
| 9 | Как называется период времени, когда мяч находится в игре? | А. розыгрышБ. сетВ. партия | А |
| 10 | В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта? | А. 1980 г.Б. 1984 г.В. 1988 г. | В |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|
| 1. | Упражнение с мячом и ракеткой - набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно  | 150 и более |
| 2. | Откидка слева | 20 |
| 3. | Сочетание откидок справа и слева | 20 |
| 4. | Подача справа (в серии из 10 подач по диагонали) | 8-10 |
| 5. | Подача слева (в серии из 10 подач по диагонали) | 7-10 |
| 6. | Бег на 10 м, с | 3,8 |
| 7. | Бег на 30 м, с | 5,6 |
| 8. | Прыжки через скакалку за 45 с  | 65 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 15 |
| 10. | Прыжок в длину с места, см | 155 |

**Рабочая программа**

**Модуль 3 «Продвинутый»**

**Цель:**Овладение сложной техникой и тактикой настольного тенниса и её совершенствование. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании обучающихся.

**Задачи:**

Воспитательные:

-повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости обучающихся;

Обучающие:

-приобретение спортивно-соревновательного опыта;

Развивающие

-отработка сложных технико-тактических приёмов;

-индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 3 «Продвинутый» обучающиеся

Должны иметь представление:

- о комплексном проявлении физических качеств: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;

- о предмете и задачах настольного тенниса.

Должны знать:

- цель, задачи и содержание тренировки;

- основные средства тренировки и методы их применения;

-основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

Должны уметь:

- выполнять план занятий по настольному теннису;

- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке;

- совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники настольного тенниса:

- уметь использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга;

Должны владеть:

- навыками применения технико-тактических действий настольного тенниса.

**Содержание Модуля 3**

**Теоретический материал – 12 часов**

- Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности -2 часа;

- Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России – 2 часа;

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена – 2 часа;

- Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте – 2 часа;

- Основы техники и техническая подготовка – 2 часа;

- Промежуточная и итоговая аттестация. Тестирование -2 часа.

**Практический материал – 132 часа**

**1.Общая физическая подготовка –** 30 ч

- Строевые упражнения;

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;

- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

- Упражнения для шеи и туловища;

- Упражнения для всех групп мышц;

- Упражнения для развития силы;

- Упражнения для развития быстроты;

- Упражнения для развития гибкости;

- Упражнения для развития ловкости;

- Упражнения типа «полоса препятствий»;

- Упражнения для развития общей выносливости.

**2.Специальная физическая подготовка –** 34 ч

- 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.

- 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.

- 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.

- Упражнения с придачей мячу вращения.

**3.Техника игры –** 34 ч

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки):

- правосторонняя;

- нейтральная (основная);

- левосторонняя.

2.Способы передвижений:

- бесшажный;

- шаги;

- прыжки;

- рывки.

3.Способы держания ракетки:

- вертикальная хватка - «пером»;

- горизонтальная хватка - «рукопожатие».

4. Подачи:

- по способу расположения игрока;

- по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением:

- срезка;

- подрезка.

6. Технические приемы без вращения мяча:

- толчок;

- откидка;

- подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением:

- накат;

- топс- удар.

**4.Тактика игры –28** ч

1. Техника нападения:

- техники передвижения (бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги( одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища);

-техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника.

- игра в нападении (накат слева, справа).

2. Техника защиты:

*-*техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка).

**5.Промежуточная и итоговая аттестация**– 2 ч (2ч-практика).

**6. Участие в соревнованиях** – 4 ч.

Участие в соревнованиях по настольному теннису согласно плана физкультурно- спортивных мероприятий учреждения.

**Календарно-тематическое планирование Модуля 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **12** | **132** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 |  |
|  | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 2 | 2 |  |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 2 | 2 |  |
|  | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 |  |
|  | Основы техники и техническая подготовка. | 2 | 2 |  |
|  | Общая физическая подготовка.Строевые упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для шеи и туловища. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для всех групп мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для развития силы. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для развития быстроты. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для развития гибкости. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для развития ловкости.  | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения типа «полоса препятствий».  | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для развития общей выносливости. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Строевые упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. | 2 |  | 2 |
|  | Общая физическая подготовка.Упражнения для шеи и туловища. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения с отягощениями. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.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. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.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. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения с придачей мячу вращения. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения с отягощениями. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.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. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.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. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения с придачей мячу вращения. | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Основные технические приемы. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная); левосторонняя. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Подачи: по способу расположения игрока;по месту выполнения контакта ракетки с мячом. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Технические приемы нижним вращением:срезка; подрезка. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Технические приемы без вращения мяча:толчок; откидка; подставка. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Технические приемы с верхним вращением: накат; топс- удар. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Основные технические приемы.  | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная); левосторонняя. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером»; горизонтальная хватка - «рукопожатие». | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Подачи: по способу расположения игрока;по месту выполнения контакта ракетки с мячом. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Технические приемы нижним вращением:срезка; подрезка. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Технические приемы без вращения мяча:толчок; откидка; подставка. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Технические приемы с верхним вращением: накат; топс- удар. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры.Основные технические приемы.  | 2 |  | 2 |
| 1. 48
 | Тактика игры.Техника нападения. Техники передвижения (бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги ( одношажный, приставной, скрестный). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника нападения. Техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника нападения. Игра в нападении (накат слева, справа). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника защиты. Техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника нападения. Техники передвижения (бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги ( одношажный, приставной, скрестный). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника нападения. Техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника). | 2 |  | 2 |
|  | Участие в соревнованиях. | 2 |  |  2 |
|  | Тактика игры.Техника нападения. Игра в нападении (накат слева, справа). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника защиты. Техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника нападения. Техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника нападения. Игра в нападении (накат слева, справа). | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры.Техника защиты. Техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка). | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Итоговая аттестация. | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 3**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | В каком году была образована [Международная федерация настольного тенниса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0)? | А. 1920 г.Б. 1926 г.В. 1931 г. | Б |
| 2 | В каком году настольный теннис стал [олимпийским видом спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)? | А.1988 г.Б. 1990 г.В. 1989 г. | А |
| 3 | Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис? | А. 2.74м.\*1.52смБ. 2.00м\*1.5мВ. 2.70м\*1.6м | А |
| 4 | Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис? | А. 1.80м\*15.25смБ. 1.83м\*15.25смВ.2.00м\*15.30см | Б |
| 5 | Какая масса мяча в настольном теннисе? | А. 2.5 г.Б. 3 г.В. 2.7 г. | В |
| 6 | До скольки очков продолжается партия в настольный теннис? | А. 5Б. 10В. 11 | В |
| 7 | Какой диаметр мяча в настольном теннисе? | А. 42мм.Б. 45мм.В. 40мм. | А |
| 8 | Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече? | А. 1Б. 2В. 3 | А |
| 9 | Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола? | А. можетБ. не может В. может, только 1,5 метра сбоку | Б |
| 10 | Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече? | А. даБ. нетВ. можно против такой же пары | А |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|
| 1. | Упражнение с мячом и ракеткой - набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно  | 150 и более |
| 2. | Откидка слева | 20 |
| 3. | Сочетание откидок справа и слева | 20 |
| 4. | Подача справа (в серии из 10 подач по диагонали) | 8-10 |
| 5. | Подача слева (в серии из 10 подач по диагонали) | 7-10 |
| 6. | Бег на 30 м, с | 5 |
| 7. | Прыжок в длину с места, см | 160 |
| 8. | «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек) | 25 |
| 9. | Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек) | 20 |
| 10. | Метание мяча, м | 4 |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | В каком году была образована [Международная федерация настольного тенниса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0)? | А. 1920 г.Б. 1926 г.В. 1931 г. | Б |
| 2 | Какая масса мяча в настольном теннисе? | А. 2,5 г.Б. 3 г.В. 2,7 г. | В |
| 3 | Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча? | А. красногоБ. зеленогоВ. желтого | Б |
| 4 | Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой? | А. 2 минБ. 5 минВ. 10 мин | Б |
| 5 | По сколько подач производит каждый игрок? | А. 1Б. 2В. 5 | Б |
| 6 | До скольких очков продолжается партия в настольный теннис? | А. 5Б. 10В. 11 | В |
| 7 | Какой диаметр мяча в настольном теннисе? | А. 42мм.Б. 45мм.В. 40мм. | А |
| 8 | Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече? | А. 1Б. 2В. 3 | А |
| 9 | Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола? | А. может Б. не может В. может, только 1,5 метра сбоку | Б |
| 10 | Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан? | А. спорный мячБ. переигровкаВ. фол | Б |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|
| 1. | Упражнение с мячом и ракеткой - набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно  | 150 и более |
| 2. | Откидка слева | 20 |
| 3. | Сочетание откидок справа и слева | 20 |
| 4. | Накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали) | 40 и более |
| 5. | Накаты по «восьмерке» (играющий по прямой) | 40 и более |
| 6. | Бег на 10 м, с | 3,8 |
| 7. | Бег на 30 м, с | 5,6 |
| 8. | Прыжки через скакалку за 45 с  | 65 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 20 |
| 10. | Прыжок в длину с места, см | 160 |

**Методические материалы**

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений;

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контрольосуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестацияосуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестацияобучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП),и технической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы разрядов.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

3. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановленияиспользуются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц****на группу** | **Степень использования в %** |
| Мячи теннисные | 15шт. | 100% |
| Ракетка | 4шт. | 100% |
| Сетка для настольного тенниса | 1шт. | 100% |
| Теннисный стол | 1шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Список литературы:**

1. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.

2. Горюнов В.М. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.2005.№4.– с. 72-86.

3. Климов С.Е. Дворовый спорт. М.: Советский спорт, 2011.- 152 с.

4.Милоданова Ю.А., Жданов В.Ю., Жданов И.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015. — 128 с.

5. Иванов В. Настольный теннис. 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 192 с.

6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. М.: Информпечать, 2012. — 192 с.

7.Губа В.П., Тарпищев Ш.А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 13