

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Муниципальная автономная организация дополнительного образования
Центр творчества «Апельсин»

«СОГЛАСОВАНО»

Методическим Советом
МАО ДОЦТ «Апельсин»
Протокол № 6
от «12» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор
МАО ДОЦТ «Апельсин»
_____ Д.Н.Радченко
«12» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Вендерин Иван Валерьевич

Содержание

I. Основные характеристики программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

II. Организационно-педагогические условия

- 2.1. Календарный график на 2024-2025 учебный год
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Приложение

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

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.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Настольный теннис» (в дальнейшем «Программа») **по направленности** является физкультурно-спортивной и разработана с учётом следующих законодательных **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена 31.03.2022 г.
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. (№ 09-3242).
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МАО ДОЦТ «Апельсин».

Также в **основу программы** положены научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха, одним из самых популярных в мире видов спорта, востребован взрослыми и детьми, повышает объем двигательной активности для обеспечения необходимого уровня физического развития. Вместе с тем настольный теннис – технически сложный вид спорта и в процессе обучения требует постоянного тренерского контроля и оценки пройденного материала.

Новизна данной программы в том, что игровой характер спортивных занятий очень

важен для развития личности ребенка, как в младшем школьном, так в подростковом возрасте. Именно через игру дети быстрее и безболезненнее привыкают подчиняться определенным правилам, осваивают навыки общения как со старшими по возрасту и по статусу, так и со сверстниками, и с более младшими друзьями и подругами.

Отличительной особенностью программы является то, что учебные группы формируются из учащихся разного возраста и уровня подготовки. Методика носит антистрессовый характер, позволяет участвовать в программе детям с ограниченными возможностями.

Почти полностью исключены занятия общей физической подготовки в связи с тем, что их проведение затруднительно из-за отсутствия условий проведения занятий: спортивных залов, площадок, тренажеров. Так как курс общей физической подготовки обучающиеся проходят в общеобразовательной школе, данная программа предусматривает лишь разминку перед каждым занятием продолжительностью 10-15 минут и контроль нормативов физического развития детей (в начале и конце учебного года по нормам, представленным в приложении 2), с целью оценки их возможностей и индивидуальной дозировки физической нагрузки.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 17 лет. Для прохождения полного курса обучения учащиеся могут приступить к освоению программы «Настольный теннис» с 7 до 17 лет. Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, предлагается всем желающим, не имеющим медицинских противопоказаний (медицинская справка) при условии соблюдения правил техники безопасности.

Уровень программы – стартовый.

Объем и срок реализации программы. Объем программы – 216 часов.

Срок реализации – 1 год.

Форма организации образовательного процесса – групповая, с постоянным составом. Численность группы при наличии одного стола – не более 6 человек, двух столов – 8-10 человек, для трех столов – 11-14 человек.

Виды занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, инструктажа и опросов, практические – разминка, эстафеты, игровые практики, сдача тестовых нормативов, групповой тренаж с индивидуальным компонентом, внутренние и выездные

соревнования.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю, по 3 часа, включая обязательный перерыв в 20 минут.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена возрастными особенностями младших школьников: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. В этом возрасте стремительно растет мускулатура и двигательный аппарат, этим обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. Занятия теннисом не только компенсируют потребность детей в движении, но и участвуют в формировании личности ребенка, становлении его взаимоотношений с окружающими.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Предметные:

1. Познакомить с техническими навыками игры в настольный теннис.
2. Обучить правилам соревнований.
3. Подготовить грамотных инструкторов и судей по настольному теннису

Метапредметные:

1. Развивать координацию движений, ловкость, двигательную память и скорость мышления.
2. Развивать аналитические способности для принятия правильных тактических решений.

Личностные:

1. Сформировать и укрепить принципы здорового образа жизни, привлечь внимание к вопросам личной гигиены и режима дня.
2. Воспитать у учащегося чувство собственного достоинства через стремление к повышению уровня физического и умственного развития.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов 1 год			Формы организации занятий	Формы аттестации и (контроля)
		всего	Теория	практика		
1.	Организационное и вводное занятие	2	2	-	групповая	беседа
2.	Техника безопасности	2	2	-	групповая	опрос

3.	Правила соревнований	12	8	4	групповая	Опрос, судейство
4.	Спорт и здоровье. Личная гигиена.	15	15	-	групповая	Визуально
5.	История и современное развитие настольного тенниса	9	9	-	групповая	Беседа, опрос
6.	Специальная и общефизическая подготовка	49	6	43	групповая	Тестирование
7.	Техническая подготовка	87	13	74	групповая	тестирование, игровая практика
8.	Тактика и тактическая подготовка	12	6	6	групповая	беседа, опрос, соревнования
9.	Игра – на счет	28	8	20	групповая	соревнования
Итого		216	69	147		

Содержание

1. Организационное и вводное занятие

Теория: Знакомство с учащимися. Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий.

Форма контроля: опрос

2. Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

Форма контроля: опрос и визуальная оценка

3. Правила соревнований

Теория: Основные правила игры. Ведение счета. Жеребьевка на соревнованиях. Судейская терминология

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях. Форма контроля: Опрос. Визуальная оценка

4. Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Дыхание и физические нагрузки.

Форма контроля: визуальная оценка

5. История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования. Изменения правил и совершенствование правил игры. Инвентарь.

Форма контроля: опрос, беседа, визуальная оценка

6. Специальная и физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

Форма контроля: тестирование, эстафеты с элементами разминки.

7. Техническая подготовка

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.

Форма контроля: тестирование.

8. Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

Форма контроля: визуальная оценка, тестирование, игра на счет.

9. Игра на счет

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: Визуальная оценка, таблица результатов.

Содержанием программы определена и **межпредметная связь** в ходе процесса обучения.

Во время занятий в спортивной секции дети общаются между собой, учатся спокойно и мирно разрешать спорные моменты в игре. Они используют терминологию, применяемую в настольном теннисе, четко и правильно выполняют задания тренера по отработке игровых ситуаций, правильно и четко формулируют и объясняют свои действия в процессе тренировки. На теоретических занятиях ребята получают сведения о развитии настольного тенниса в России, области, своем городе, позволяющие расширить общекультурный кругозор обучающихся. Посещение городских и областных соревнований, игр ветеранов настольного тенниса развивают патриотические чувства обучающихся.

Ребята знакомятся с детьми, занимающимися в других секциях нашего города и городов области, что позволяет расширить круг общения, найти новых друзей, всем вместе участвовать в клубных, межклубных и городских мероприятиях.

Общение детей между собой в условиях тренировок и соревнований формирует у них сознательное положительное отношение к правилам спортивной этики. Во время проведения выездных соревнований обучающиеся общаются с местным населением и посещают местные достопримечательности, культурные и исторические памятники. Это расширяет их кругозор и культурно-образовательный уровень.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

В результате освоения программы, обучающиеся овладеют техническими навыками игры в настольный теннис, освоят правила игры, что позволит им участвовать в соревнованиях в качестве грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

К концу года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила одиночных игр;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, накат, кач);
- историю развития настольного тенниса в России.

К концу года обучения, обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные игры;
- выполнять простые движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

Метапредметные результаты

В процессе обучения у учащихся в увлекательной игровой форме формируются жизненно необходимые качества и навыки – быстрота, ловкость, координация движений, гибкость, внимание, глазомер, реакция, игровое и пространственное мышление, другие способности.

Личностные результаты

Занятия настольным теннисом развивают у учащихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, настойчивость, сообразительность, выдержку, смелость и

решительность, чувство самоуважения, содействуют гармоничному физическому развитию, укрепляют здоровье, органично дополняя школьную программу по физической культуре.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие праздничные дни	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов
02.09.24 – 31.05.25	2 раза в неделю по 3 часа	120 минут с перерывом 20 минут	1-8 января, 23 февраля и 8 марта 1,9 мая 4 ноября	36	72	216

2.2. Условия реализации программы

Для проведения занятий в спортивном зале при достаточном освещении требуются:

- теннисные столы с сетками (при группе в 12-15 чел.–5-7 шт.)
- скакалки по числу учащихся в группе,
- гимнастические скамейки,
- мячи и ракетки для начинающих.

Следует учесть, что ракетка для игры в настольный теннис – индивидуальный инвентарь и после 1–3 месяцев занятий по рекомендации тренера приобретается на средства родителей. Мячи для игры высокого качества также рекомендуется приобретать родителям индивидуально.

2.3. Формы аттестации

Контроль за знаниями, умениями и навыками осуществляется через:

- зачеты по технике и тактике игры;
- соревнования разного уровня;
- выполнение контрольных нормативов.

Основными результатами усвоения и грамотного использования полученных

знаний является успешное участие в соревнованиях, выполнение разрядных требований и общее повышение спортивного мастерства. К сожалению, на начальной стадии обучения велика роль второстепенных факторов, в том числе общий недостаток знаний, умений и навыков, что не позволяет ориентироваться на эти показатели.

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния учащихся путем сдачи комплексов контрольных тестов.

Результаты, показанные учащимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. Суть антистрессовой методики, упомянутой выше, заключается в обеспечении улучшения последующего результата над предыдущим. На каждого учащегося заводится аттестационный лист, в который последовательно вносятся показанные результаты. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

Используются разные виды контроля:

Входной контроль: выявление навыков игры, определение причин отклонения от стандартной игры, путей корректировки игры.

Текущий контроль: контроль полученных теоретических знаний, выявление отстающих учеников и определение для них программы индивидуальной работы.

Итоговый контроль: проведение зачетов по итогам года теоретического (с помощью дидактического материала) и практического, участие опережающих программу игроков в турнирах по настольному теннису более высокого уровня, наряду с обучающимися следующих годов обучения.

2.4. Оценочные материалы

Критерий	Показатели	Инструментарий	Сроки проведения
Предметные результаты	Владение техническими навыками игры в настольный теннис	Зачеты и сдача нормативов	В течение года
	Знание правил игры	Тестирование, наблюдение	Сентябрь
	Участие в соревнованиях в качестве судей	Наблюдение (Лист достижений)	В течение года

Метапредметные результаты	Улучшены координация движений, ловкость, двигательная память и скорость мышления.	Наблюдение (Лист оценки) и тестирование	Сентябрь, май
	Развиты аналитические способности для принятия правильных тактических решений	Тестирование, наблюдение	Сентябрь, май
Личностные результаты	Сформирована потребность в здоровом образе жизни	Тестирование, наблюдение	В течение года
	Сформировано чувство собственного достоинства и адекватная самооценка	Тест на самооценку	Сентябрь, май

2.5. Методическое обеспечение

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

Основным дидактическим принципом является последовательность в обучении – от простого к сложному.

2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата
1	Знакомство. Распределение по группам. Характеристика игры в настольный теннис.	3	04.09
2	Правила техники безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.	3	05.09
3	Правила игры и разрядные нормативы.	3	11.09
4	История развития настольного тенниса.	3	12.09
5	Безопасное поведение – залог здоровья. Гигиена и врачебный контроль.	3	18.09
6	Основы техники и тактики игры. Хватка ракетки	3	19.09
7	Изучение хваток. Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева	3	25.09
8	Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.	3	26.09
9	Игровая стойка у стола. Тактика одиночных игр.	3	02.10
10	Перемещение у стола	3	03.10
11	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	3	09.10
12	Удар толчком слева. Выполнение контрольных нормативов	3	10.10
13	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	3	16.10
14	Набивание мяча на одной стороне ракетки	3	17.10
15	Набивание мяча 2мя сторонами ракетки поочередно	3	23.10
16	Набивание мяча на постоянную и на разную высоту	3	24.10
17	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	3	30.10

18	Различные виды приседаний.	3	31.10
19	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	3	06.11
20	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	3	07.11
21	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	3	13.11
22	Плоский удар слева	3	14.11
23	Плоский удар справа	3	20.11
24	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	3	21.11
25	Треугольник плоским ударом	3	27.11
26	Совершенствование плоских ударов	3	28.11
27	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».	3	04.12
28	Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.	3	05.12
29	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	3	11.12
30	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3	12.12
31	Обучение подачи «Маятник».	3	18.12.
32	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	3	19.12
33	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	3	25.12
34	Совершенствование подачи «Маятник».	3	26.12
35	Учебная игра с элементами подач.	3	09.01

36	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	3	15.01
37	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	3	16.01
38	Выполнение нормативов	3	22.01
39	Подача плоским ударом без вращения	3	23.01
40	Подача с верхним вращением	3	29.01
41	Подача с нижним вращением	3	30.01
42	Учебная игра с элементами подач.	3	05.02
43	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку»	3	06.02
44	Упражнения с отягощением. Круговая тренировка.	3	12.02
45	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3	13.02
46	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	3	19.02
47	Удар «накатом» справа.	3	20.02
48	Удар «накатом» слева.	3	26.02
49	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	3	27.02
50	Обучение техники «наката» в игре.	3	05.03
51	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	3	06.03
52	Изучение вращения мяча в «накате».	3	12.03
53	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	3	13.03
54	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	3	19.03
55	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре	3	20.03

	теннис.		
56	Изучение наката справа и слева по диагонали	3	26.03
57	Совершенствование наката справа и слева по диагонали	3	27.03
58	Накат справа и слева по прямой	3	02.04
59	Совершенствование наката слева и справа по прямой	3	03.04
60	Треугольник накатом	3	09.04
61	Совершенствование треугольника накатом	3	10.04
62	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3	16.04
63	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	3	17.04
64	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	3	23.04
65	Совершенствование в группах по качеству элементов игры	3	24.04
66	Обучение качу справа и слева по диагонали	3	30.04
67	Совершенствование кача справа и слева	3	07.05
68	Обучение качу справа и слева по прямой	3	08.05
69	Совершенствование кача справа	3	14.05
70	Совершенствование кача слева	3	15.05
71	Совершенствование кача справа по прямой	3	21.05
72	Совершенствование кача по диагонали	3	22.05

2.7. Список литературы

а) использованная для написания программы:

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1999.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса». – М., ФиС, 2006.
3. Готовко А.Д. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных сборов по настольному теннису. – М., Спортакадемпред, 2007.
4. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». – М., Информпечать, 2012.
5. Матыцин О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». – М., РГАФК, 2001.
6. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М., ФиС, 2000

б) рекомендуемая для учащихся и родителей:

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М.: ФиС, 2000.
2. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех». – М.: ФиС, 2008.
3. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет... Техника». – М., 1998.
4. Фридерман Э. «Настольный теннис» (серия «Краткая спортивная энциклопедия») . – М., Олимпия – Пресс, 2005
5. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006. Настольный теннис. Сборник материалов для судей. – М., 2012.

2.8. Приложение

Таблица сдачи нормативов

№ п/п	норматив	8 – 10 лет	11– 13 лет	14-15 лет
	Техническая подготовка			
1	Выбивание мяча обеими сторонами ракетки, раз подряд	40	70	100
2	Накат справа по диагонали, раз подряд	15	20	35
3	Накат слева по диагонали, раз подряд	15	20	30
4	Накат справа по прямой, раз подряд	15	20	30
5	Накат слева по прямой, раз подряд	15	20	30
6	Накаты «треугольником», раз подряд	12	18	25
7	Накаты «восьмеркой»	10	15	20
8	Выполнение сложных подач	7 из 10	8 из 10	9 из 10
9	Прием сложных подач	6 из 10	7 из 10	8 из 10
10	Подрезка справа по диагонали, раз подряд	10	15	20
11	Подрезка слева по диагонали, раз подряд	7	10	15
12	Подрезка по прямой, раз подряд	7	10	15
13	Топ-спин слева по диагонали, раз подряд	5	8	10
14	Топ-спин справа по прямой, раз подряд	8	10	15
15	Топ-спин слева по прямой, раз подряд	5	7	10
16	Выполнение спортивных разрядов	3-2 юн.	2- 1 юн.	1юн.- 3 р.
	Специальная физическая подготовка			
1	Прыжки на скакалке, раз/мин	130	175	200
2	Прыжки на скакалке сидя, раз/мин	60	70	90
3	Перемещения в 3-х метровой зоне, раз/мин	32	35	40
4	Прыжки в длину с места, см (мал/дев)	150/130	180/170	200/180
5	Прыжки через гимнастическую скамейку, раз/ 30 сек	30	35	50
6	Бег «змейка» вокруг 5-ти столов, сек	21,5	20,5	20,0