

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
ОТДЕЛЕНИЕ Н / ТЕННИС

(срок реализации 3 года)

2020-2023

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А.Козырев

Программа утверждена  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ г. Миллерово  
Протокол №1 от 26.08.2020г.

Составитель программы: Сетраков А.С.  
Тренер – преподаватель ДЮСШ

г. Миллерово

## Содержание

	стр.
I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	6
III. Содержание тем учебного курса.	
III.1. Теоретическая.....	7
III.2. Общефизическая.....	8
III.3. Специально-физическая .....	8
III.4. Техническая.....	9
III.5. Тактическая.....	10
III.6. Игровая.....	10
IV. Требования к уровню подготовки .....	11
Контрольно-переводные испытания.....	11
V. Медицинский контроль.....	13
VI. Литература.....	14

## I. Пояснительная записка

В рабочей программе представлены основные разделы начальной подготовки 1-3 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

### Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для начальной подготовки 1-3 года обучения.

### Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в группах начальной подготовки.

### Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для начальной подготовки

1-3 года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп начальной подготовки.

На начальной подготовке 1-3 года обучения требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Начальный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в начальных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В начальной подготовки в группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов НП-1 и НП-2 (табл.1), и на 416 часов для НП-3 (табл.2) Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся групп начальной подготовки, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## II. Учебный план

Учебно-тематический план для групп общей начальной подготовки (1-2 -й год обучения), количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 312 (табл.1)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	2	-	2	-		10
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10		90
3	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	6	6	6	5	4		46
4	Техническая подготовка	12	15	12	15	12	15	12	11	8		112
5	Тактическая подготовка	3	2	4	2	3	4	2	2	2		24
6	Игровая подготовка	2	2	2	2	3	3	2	4	2		22
7	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
10	Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4		8
11	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-

12	Всего часов за месяц	36	36	34	36	34	40	32	34	30		312
----	----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	-----

## II. Учебный план

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки (3 -й год обучения), количество часов в неделю – 8 / количество часов в год – 416 (табл.2)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	2	-	2	-		10
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10		90
3	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	6	6	6	5	4		46
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20		180
5	Тактическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	2		32
6	Игровая подготовка	2	7	6	7	7	6	6	7	2		50
7	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
10	Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4		8

11	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов за месяц	44	48	46	48	46	48	46	48	42	416

### III Содержание тем учебного курса.

#### 1. Теоретическая подготовка НП1,2– 10 часов, НП 3 -10часов

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

##### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

##### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика

спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП) НП1,2 – 90 часов, НП2-90ч.**

- 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

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

#### **2. Специальная физическая подготовка (СФП) НП1,2 – 46 часов, НП2-46 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

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность



Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### 3. Техническая подготовка НП1,2– 112 часов, НП3-180 ч.

#### *Основные технические приемы:*

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат

б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

#### **4. Тактическая подготовка НП1,2 – 24 часа, НП3-32 ч.**

**Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесплажный 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.

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

#### **5. Игровая подготовка НП1,2 – 22 часа, НП3-50 ч.**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

## **VI. Требования к уровню начальной подготовки воспитанников**

### **Контрольно-переводные испытания (КПИ) НП1,2 – 8 часов, НП3-8 ч.**

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

#### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

#### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

#### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 30 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

#### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

### ***Указания к выполнению контрольных упражнений.***

#### ***Описание тестов.***

#### Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

#### Организационно-методические указания (ОМУ):

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

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер, сажень

## Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатам в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.

11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.
-----	---	--------	----------------

### Нормативные требования по СФП

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

### V. Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Медицинское обследование включает:

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### Материально-техническое обеспечение.

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

## VI. Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

## План дистанционного обучения по дисциплине «Настольный теннис».

Задачи: Индивидуальное физическое развитие обучающихся.

Цели: Выполнить индивидуальные задания для самостоятельной подготовки и о своих результатах сообщают в группу WhatsApp в форме сообщения, фото или видео.

### 1. Теоретическая часть: «Настольный теннис как фитнес»

Многие любители играют в настольный теннис в качестве фитнеса. Что их мотивирует, почему они выбрали именно настольный теннис? Об этом данный материал.

Вот несколько причин, почему люди выбирают настольный теннис в качестве фитнеса:

#### **1. Это игра.**

Не все любят бегать по утрам или поднимать гири. И даже те, кто начинают это делать частенько быстро "сдуваются", так как нет элемента соперничества. Есть только соперничество с самим собой, но это более сложный вариант, требующий серьезной внутренней самоорганизации. А вот если начать играть в настольный теннис с другом или коллегой по работе, то захочется выиграть. А для этого нужно тренироваться. Вот и мотивация!

#### **2. Не требует много денег**

Да, действительно, поиграть в настольный теннис стоит гораздо дешевле, чем, например, в хоккей или большой теннис. Это подкупает. По этой же причине настольный теннис очень хорош, как фитнес для начинающих. Купил ракетку - и вперед.

#### **3. Необходимо только 2 игрока.**

Это тоже немаловажный факт. все мы знаем, как сложно, подчас, собрать команду для футбола или волейбола. А для настольного тенниса нужен только один соперник. Более того, сейчас почти во всех залах есть возможность поиграть с роботом или со спарринг-партнером профессионалом.

#### **4. Играть можно круглый год**

Это тоже несомненный плюс настольного тенниса по сравнению с хоккеем или футболом.

**А вы почему выбрали настольный теннис?**

### 2. Практическая часть: Комплекс физических упражнений:

**Разминка ОФП (общая физическая подготовка):**

**Общеразвивающие упражнения в движении:**

1. Ходьба на месте (5 мин.)

2. Бег на месте (5 мин.)

3. Прыжки на скакалке (два подхода по 1 мин.)

**Общеразвивающие упражнения на месте (8-10 повторений):**

- Исходное положение - стойка, руки на поясе
  - 1-4- наклоны головой в правую/ левую стороны
  - 5-8- наклоны головой вперед/ назад
- Исходное положение - стойка, руки вверх
  - 1-4- круговые движения руками вперед
  - 5-8- круговые движения руками назад
- Исходное положение - стойка, руки в стороны
  - 1-4- круговые движения локтевым суставом вперед
  - 5-8- круговые движения локтевым суставом назад
- Исходное положение - стойка, руки в стороны
  - 1-4- круговые движения кистями рук вперед
  - 5-8- круговые движения кистями рук назад
- Исходное положение - стойка, руки на поясе
  - 1- наклон туловища вперед
  - 2- наклон туловища назад
  - 3- наклон туловища вправо
  - 4- наклон туловища влево
- Исходное положение - стойка, руки за голову
  - 1-2- поворот туловища вправо
  - 1-2- поворот туловища влево
- Исходное положение - стойка, руки на коленях
  - 1-4- круговые движения коленным суставом в правую сторону
  - 5-8- круговые движения коленным суставом в левую сторону
- Исходное положение - широкая стойка, ноги врозь
  - 1- присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед
  - 2- Исходное положение
  - 3- присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед
  - 4- Исходное положение
- Исходное положение – основная стойка (упражнение выполняется прыжком)
  - 1- упор присед
  - 2- упор лежа
  - 3- упор присед
  - 4- основная стойка
- Отжимания (20-25 раз)
- Пресс (30-35 раз)
- Приседания (30 раз)



### **Основной этап:**

- 1) Имитационные движения накат/подрезка - справа в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча – каждое упражнение не менее 200 раз;
- 2) Имитационные движения накат/подрезка слева в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча – каждое упражнение не менее 200 раз;
- 3) Имитационные движения топспина справа в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз;
- 4) Имитационные движения топспина слева в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз;
- 5) Имитационные движения вращения справа, вращения слева с перемещениями ("Треугольник" – тренировочная комбинация, при которой игрок двигается из одного угла в другой) в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– два подхода по 1 мин.

### **Заключительный этап – заминка:**

- Глубоко и размеренно дышим – вдох носом, выдох ртом;
- Исходное положение - стойка, ноги на ширине плеч, на вдохе - руки вверх, на выдохе опускаем, одновременно наклоняясь к полу. Стараемся коснуться пола ладонями. Покачаться несколько секунд в таком положении;
- В положении наклона, не сгибая коленей, обнимаем каждую голень по очереди. Необходимо почувствовать, как тянутся мышцы. Замираем на пару мгновений;
- Делаем плавные наклоны корпуса в стороны, вперед и назад. Руки держим над головой, скрепленными в замок;
- Поднимаем одно бедро к груди, обхватываем его руками, стоим в такой позе 5-10 секунд, затем смена ног;
- Делаем поочередный захлест голени назад, руками прижимая пятку к ягодицам, колени не разводим. Необходимо почувствовать натяжение передних бедренных мышц. Стоим так 10-20 секунд с каждой ногой;
- Делаем перекаты в приседе с одной ноги на другую, мягко растягивая внутреннюю поверхность бедер;
- Садимся в позу лотоса, делаем 5-7 глубоких вдохов и выдохов.

### **3. Просмотр видеофайлов по теме:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Козырев Алексей Анатольевич

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022