**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 »**

Рассмотрено на заседании УТВЕРЖДАЮ:

Тренерского совета И.о.директора МБУ «СШ № 4»

МБУ «СШ № 4» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ляхова Е.А.

Протокол № 1 от 15 июля 2021 г. Приказ № 20-ОД от 15.07.2021г.

**Спортивно-оздоровительная программа**

 **по спортивной подготовке**

**по настольному теннису**

**срок реализации программы 1год**

**Возраст спортсменов (6-18 лет)**

 **Составител программы:**

 **Инструктор-методист К.В. Тумашевская**

**г.Липецк**

**2021**

1

**Содержание**

 1. Пояснительная записка.

 2.Учебный план.

 3. Методическая часть.

\* Теоретическая подготовка

 \* Общефизическая подготовка

 \* Специально-физическая подготовка

 \* Техническая подготовка

 4. Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации спортсменов.

5. Медицинский контроль.

6.Техника безопасности.

7. Список литературы.

 **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА обучения, изложенные на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. №31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис». 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.

 Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон 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, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает индивидуальные особенности 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 групп спортивно – оздоровительного этапа.

 Рабочая программа составлена на основе федеральных стандартов спортивной подготовки спортсменов по виду спорта - настольный теннис.

*Цель программы:*

Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

*Задачи программы:*

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое 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 спортивно-оздоровительной программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 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 спортивно-оздоровительного этапа.

 На спортивно-оздоровительном этапетребуется 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.

 Спортивно-оздоровительный этап является звеном в системе подготовки теннисистов. 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.

 Спортивно-оздоровительная программа рассчитана на 312 часов подготовки ***(табл.1).*** 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 спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

***Наполняемость групп СОЭ.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Год обучения* | *Возраст* | *Количественный состав группы* | *Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академич.час.* | *Количество тренировок в неделю* |
| *СОЭ* | *С 6 лет* | *10-20* | *6* | *3* |

**\*\* В иных случаях решения рассматривается и принимается тренерским советом.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы СОЭ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |
| Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжкичерез скакалку за 45 с(не менее 75 раз) | Прыжкичерез скакалку за 45 с(не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

 **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 (табл.1)

**Годовой план распределения учебных часов спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)**

**Количество часов в неделю-6**

**Количество тренировок в неделю-3**

**Количество часов в год-312** (табл.1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержания** | **Месяц** | **Все****го** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | **Теоретическое занятия.** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | 15 |
| **2****2.1** | **Практические занятия:**Общая физическая подготовка. | 18 | 20 | 20 | 19 | 16 | 13 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 10 | 163 |
| **2.2** | Специальная физическая подготовка. | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | - | - | 30 |
| **2.3****2.3.1** | **Техническая подготовка:**Упражнения с мячом и ракеткой. | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |
| **2.3.2** | Имитация передвижений.  | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | 6 |
| **2.3.3** | Имитация ударов. | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9 |
| **2.3.4** | Имитация ударов у тренировочной стенки, крышкой стола. | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9 |
| **2.3.5** | Игра ударами на столе по элементам.  | - | - | - | - | 1 | 3 | 2 | 2 | - | 2 | 5 | 4 | 19 |
| **2.3.6** | Свободная игра на столе. | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 18 |
| **2.3.7** | Групповые игры на столе. | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 15 |
| **2.3.8** | Игры на счет.  | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 12 |
| **3.** | Контрольные упражнения и соревнования.  | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
|  |  **Всего**: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

 **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.

- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

- Правила поведения учащихся на занятиях.

- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

- Спортивная одежда и обувь.

- Простейшие приспособления для тренировки.

- Правила техники безопасности.

- Гигиена. Режим дня спортсмена.

- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.

- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

- Краткое содержание занятий.

- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг - партнером.

- Простейшие игры в группе, на столе.

- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей.

- Домашние задание. Выполнение домашних заданий.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием 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;

- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

 **Развитие физических качеств**

**(СПЕЦИАЛЬНО - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА).**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

- много-скоки;

- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;

- приставные шаги и выпады;

- бег крестным шагом в различных направлениях;

- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

- приседания;

- выпрыгивания из приседа;

- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

- поднимание ног из положения лежа на спине;

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На возрастном уровне начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумясторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;

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

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола–серийные (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары;

- удар на столе по мячу, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

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

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

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

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

- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;

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

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

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);

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

- игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счёт разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнование-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри-школьных соревнованиях.

**таблица №2**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовки для учащихся групп СОЭ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **девочки** | **мальчики** |
| 1 | Бег 20м с высокого старта | 4.6-4.8 | 4.3-4.8 |
| 2 | Бег 30м с высокого старта | 5.4- 5.9 | 5.3-5.6 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 145-155 |  150-160 |
| 4 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз) | 15-20 |  15-25  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнений, более высокий результат говорит о перспективности учащего, более низкий-наоборот. |  | **таблица №3** |

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп СОЭ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  **Наименование технического приема**  | **Кол-во ударов в серию** |
| 1 | Откидка справа по диагонали | 20-30 |
| 2 | Откидка слева по диагонали | 20-30 |
| 3 | Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3мин.) | 15 и менее от 15 до 20 |
| 4 | Подача справа откидкой | 7-9 |
| 5 | Подача слева откидкой | 7-9 |

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащегося.

**5.** **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

 Занимающиеся предоставляют справку на момент зачисления. Медицинское обследование спортсмены проходят ежегодно. При переводе занимающегося в группу тренировочного этапа, ему необходимо пройти медицинский осмотр в поликлинике по месту жительств или в ОВФД.

**6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

 Общие требования безопасности.

 1.Настоящая инструкция предусматривает безопасное поведение спортсменов в спортивной школе (отделения шахматы и настольный теннис).

 1.2.Допуск к учебно-тренировочному процессу (УТП) осуществляется по заключению врача о состоянии здоровья, после прохождения инструктажа по технике безопасности.

 1.3.За нарушение дисциплины и невыполнение настоящей инструкции спортсмен отстраняется от занятий. При повторном нарушении на педагогическом совете рассматривается вопрос об исключении из школы.

 1.4.За порчу имущества и инвентаря спортсмен несёт материальную ответственность.

 2.Требования безопасности перед началом УТИ.

 2.1.На занятия необходимо приходить здоровым, без признаков гриппозных заболеваний.

 2.2.Для отделения шахматы: войдя в вестибюль, снять верхнюю одежду и повесить на вешалку.

 2.3.Для отделения настольный теннис: войдя в спортзал, снять верхнюю одежду, надеть сменную обувь и спортивную одежду за ширмой.

 3.Требования безопасности во время проведения УТП.

 3.1.Занятие начинается по команде тренера.

 3.2.При проведении занятий запрещается:

 3.3.Сидеть и опираться на столы настольного тенниса.

 3.4.Выходить без разрешения тренера.

 3.5.Брать без разрешения тренера инвентарь.

 3.6.Использовать тренировочный инвентарь не по назначению. Ракетки для настольного тенниса должны быть без надломов и трещин.

 4.Требования безопасности в аварийных ситуациях.

 4.1.В случае непредвиденных ситуаций (пожар, подтопление водой и т. д.) вести себя спокойно, не создавать панику, выполнять команды тренера.

 5.Требования безопасности по окончании УТП.

 5.1.Сдать инвентарь тренеру.

 5.2.Для отделения настольный теннис:

Переодеться и переобуться, надеть верхнюю одежду за ширмой без суеты, покинуть спортзал.

 Для отделения шахматы:

Надеть верхнюю одежду без толкотни и суеты покинуть помещение школы.

 Настольный теннис

Перечень оборудования, инвентаря и спортивной экипировки,

необходимый для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) в соответствии

с федеральным стандартом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеоборудования | Ед. изм | По станд. |
| 1. | Теннисный стол | Комп | 4 |
| 2. | Ракетка для настольного тенниса  | шт. | 12 |
| 3. | Мячи для настольного тенниса | шт. | 300 |
| 4. | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | Комп | 3 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | шт. | 3 |
| 6. | Перекладина гимнастическая | шт. | 3 |
| 7. | Стенка гимнастическая | шт. | 3 |
| 8. | Скамейка гимнастическая | шт. | 3 |

**7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольного тенниса.
* 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.