

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол от 29.08.2032 года №7

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор: Узгорова Т.А.  
Приказ от 29.08.2023 года №93-О

**Программа внеурочной  
Деятельности  
«Настольный теннис»  
1-4 кл.**

Учитель: Дерюшкин Максим Валерьевич

2023/2024  
учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивная мастерская предназначена для обучающихся 1-4 классов (1год обучения) МКОУ «Чилинская средняя общеобразовательная школа», желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Цель курса: раскрытие физического умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

*Обучающие:*

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

*Воспитательные:*

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

*Развивающие:*

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам турниров по настольному теннису. Лучшим теннисистам вручаются медали, грамоты и дипломы.

## Общая характеристика курса

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм

взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).

Оценивание – безотметочное.

Программа обучений рассчитана:

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо – физиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно – тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения, успешное выступления в соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий внеурочной деятельности по настольному теннису.

Особенности организации занятий, календаря спортивно массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую Программу.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой доступный для большинства людей инвентарь делает игру массовым и увлекательным времяпровождением, развлечением для детей и здоровым досугом для взрослых.

Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку обучающихся. Приёмы используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25км/ч. Скорость движения кисти игровой руки при завершающем ударе может достигать до 60-70км/ч. Вращение мяча может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10000 оборотов в минуту. Время контакта мяча и ракетки во время удара приблизительно равно 1/1000 секунды. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений/открытых кинематических цепей/, поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, ложащаяся на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских учёных, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена. Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные / то есть, связанные с потреблением кислорода/ обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов / важных при кратковременной « взрывной » нагрузке /, незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т. е. максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определённое время организмом.

В процессе реализации программы курса следует опираться на

- методические принципы:

- \* развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- \* активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- \* доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

- \* психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- \* минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- \* целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

\* вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

\* творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «настольный теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного и практического направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 3-4 классов составлена из расчета 34 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 1 час.

## ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формируются физическая потребность в тренировках и участие в соревнованиях.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

### **Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

### **Предметные результаты**

К концу года обучающиеся

**будут знать:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

**будут уметь:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Содержание курса

обучения группы начальной подготовки (ГНП) 1-4 классов

### 1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
- Пути развития спорта в стране
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

### 2. Практическая подготовка

#### 2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) 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 на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

### **Задачи начальной подготовки теннисистов**

1. Научить детей основам техники тенниса, особенно технике подач мяча, ударам и вращениям, срезкам, подрезкам, скидкам, подставкам, и правилам игры в настольный теннис.
2. Укрепить здоровье, развивать общую физическую подготовленность и качества, такие как координация, быстрота реагирования и скорость передвижений.
3. Обучить детей пониманию того, что теннис – индивидуальная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.

4. Обучить детей пониманию того, что успех в настольном теннисе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения.

### **Учет индивидуальных особенностей детей**

Необходимо учитывать, что в одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями.

И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все факты необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных теннисистов. Лучшие качества каждого теннисиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

### **2.2 Контроль подготовки**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

### **2.3 Требования по подготовке**

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

## **1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема</b>                                      | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|--|-------------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Теоретическая подготовка</b>                  | <b>2</b>                |
| 1.1              | История развития настольного тенниса в России    | 1                       |
| 1.2              | Правила игры и судейство в настольном теннисе    | 1                       |
| <b>2.</b>        | <b>Физическая подготовка</b>                     | <b>3</b>                |
| 2.1              | Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты | 1                       |

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| 2.2           | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы                         | 1         |
| 2.3           | Комбинации из освоенных элементов                                   | 1         |
| <b>3.</b>     | <b>Способы перемещения</b>  | <b>6</b>  |
| 3.2           | Основная стойка   | 1         |
| 3.1           | Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела                      | 1         |
| 3.2           | Шагами, прыжками, рывками,  | 1         |
| 3.3           | Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный                     | 1         |
| 3.4           | Выпадами, вперед, в сторону, назад                                  | 1         |
| 3.5           | С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую       | 1         |
| <b>4.</b>     | <b>Атакующие удары</b>  | <b>13</b> |
| 4.1           | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.                       | 1         |
| 4.2           | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | 1         |
| 4.3           | Подача накатом короткая и длинная                                   | 1         |
| 4.4           | Накат справа и слева по прямой и по диагонали                       | 3         |
| 4.5           | Топ- спин с верхним и с боковым вращением                           | 3         |
| 4.6           | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением                       | 1         |
| 4.7           | Удар накатом по свече по опускающему мячу                           | 1         |
| 4.8           | Удар накатом по свече по восходящему мячу                           | 1         |
| 4.9           | Топ-спин удар   | 1         |
| <b>5.</b>     | <b>Защитные и промежуточные удары</b>                               | <b>7</b>  |
| 5.1           | Подача с нижним вращением с права и с лева                          | 1         |
| 5.2           | Срезка справа и с лева по всему столу                               | 1         |
| 5.3           | Подрезка справа и слева   | 1         |
| 5.4           | Запилы с права и с лева   | 1         |
| 5.5           | Блок-удар, толчок   | 1         |
| 5.6           | Укороченные и длинные удары справа и с лева                         | 1         |
| 5.7           | Подставка справа и слева  | 1         |
| <b>6.</b>     | <b>Нормативы и соревнования</b>                                     | <b>3</b>  |
| 6.1           | По технической и физической подготовке                              | 1         |
| 6.2           | Участие в официальных соревнованиях                                 | 1         |
| 6.3           | Участие в турнирах и товарищеских встречах                          | 1         |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>34</b> |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты (раздел 5 настоящего положения).

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);

- на втором уровне – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;

- на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Список источников информации:

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Настольный теннис «Вчера.Сегодня.Завтра.»

Автор Ю.П.Байгулов

1. Физкультура и спорт г.Москва 2010г.
2. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис. «Агма» г. Москва
3. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. г.Москва 2010г.

Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ» », «физическая подготовка»..

**Ресурсное обеспечение программы:**

Для реализации курса необходимы:

- учителю –теннисные столы, робот-тренажер, ракетки, мячи, часы или секундомер для хронометража, компьютер, проектор, интерактивная доска, лазерная указка, сканер, принтер, ксерокс для подготовки раздаточного материала;
- обучающимся –спортивная форма, специальная обувь, ракетки, мячи.

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема  | Количество<br>часов | Дата     |          |
|----------|---|---------------------|----------|----------|
|          |   |                     | По плану | По факту |
| 1        | История развития настольного тенниса в России                       | 1                   |          |          |
| 2        | Правила игры и судейство в настольном теннисе                       | 1                   |          |          |
| 3        | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты                    | 1                   |          |          |
| 4        | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы                         | 1                   |          |          |
| 5        | Комбинации из освоенных элементов                                   | 1                   |          |          |
| 6        | Основная стойка   | 1                   |          |          |
| 7        | Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела                      | 1                   |          |          |
| 8        | Шагами, прыжками, рывками,  | 1                   |          |          |
| 9        | Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный                     | 1                   |          |          |
| 10       | Выпадами, вперед, в сторону, назад                                  | 1                   |          |          |
| 11       | С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую       | 1                   |          |          |
| 12       | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.                       | 1                   |          |          |
| 13       | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | 1                   |          |          |
| 14       | Подача накатом короткая и длинная                                   | 1                   |          |          |
| 15       | Накат справа и слева по прямой и по диагонали                       | 1                   |          |          |
| 16       | Накат справа и слева по прямой и по диагонали                       | 1                   |          |          |

|    |   |          |  |  |
|----|---|----------|--|--|
| 17 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | 1        |  |  |
| 18 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением     | 1        |  |  |
| 19 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением     | 1        |  |  |
| 20 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением     | 1        |  |  |
| 21 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | <b>1</b> |  |  |
| 22 | Удар накатом по свече по опускающему мячу     | 1        |  |  |
| 23 | Удар накатом по свече по восходящему мячу     | 1        |  |  |
| 24 | Топ-спин удар                                 | 1        |  |  |
| 25 | Подача с нижним вращением с права и с лева    | 1        |  |  |
| 26 | Срезка справа и с лева по всему столу         | 1        |  |  |
| 27 | Подрезка справа и слева                       | 1        |  |  |
| 28 | Запилы с права и с лева                       | 1        |  |  |
| 29 | Блок-удар, толчок                             | 1        |  |  |
| 30 | Укороченные и длинные удары справа и с лева   | <b>1</b> |  |  |
| 31 | Подставка справа и слева                      | 1        |  |  |
| 32 | По технической и физической подготовке        | 1        |  |  |
| 33 | Участие в официальных соревнованиях           | 1        |  |  |
| 34 | Участие в турнирах и товарищеских встречах    | 1        |  |  |