



Программа составлена в соответствии с действующими нормативно- правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивного направления для детей 7-16 лет.

**Раскрывает** содержание нетрадиционной формы физкультурного занятия. Регулярные посещения занятия способствуют нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.

## **Краткая аннотация к дополнительной общеразвивающей программе**

### Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» составлена с учетом действующего законодательства в РФ:

1. Конституции РФ.
2. Конвенции ООН «О правах ребенка».
3. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
4. Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013-2020 года», утвержденной Правительством РФ 22 ноября 2012г.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
6. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. СанПин 2.4.4. 1251-03 для учреждения дополнительного образования детей, утвержденных Постановлением главного государственного врача РФ от 3 апреля 2003г. № 27 Д.
7. Устава МБУДО «ДЮСШ».

Целевые группы (количество, возраст, социальный статус): для детей с 7 до 16 лет.

Цель программы: привлечение школьников к игре в настольный теннис, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся.

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года.

Вид программы: модифицированная.

Уровень реализации: дополнительное образование.

Уровень освоения программы: общекультурный практико-ориентированный.

Педагогическая целесообразность программы, определяется тем, что все темы, изучаемые, в процессе программы на основе общедидактических принципов последовательно дополняют и развивают друг друга. Занятия по данной программе открывают широкие возможности для развития физических и личностных каждого учащегося в соответствии с индивидуальными задатками вплоть до профессиональной ориентации особо одаренных детей в этой области спорта. Таким образом, занятия по данной программе создают условия для всестороннего развития детей в области физического, духовного и нравственного совершенствования. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований педагог воспитывает у учащихся отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину.

Занятия проводятся по адресу:

- г.Верещагино, ул. Энгельса, 116 (МБУДО «ДЮСШ») тренером-преподавателем Васюковым Юрием Николаевичем;



В последнее время Правительство нашего государства указывает на особую социальную значимость развитие массовых видов физической культуры и спорта как фактора, способствующего поддержанию физического и нравственного здоровья населения. Особое внимание следует уделять в этом процессе подрастающему поколению. Установлено, что в нашей стране за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается минимум в 5 раз. Для нормального развития и поддержания здоровья ребенка ему необходимы адекватные и регулярные физические нагрузки. На фоне усугубляющейся тенденции уменьшения количества двигательной активности в жизни современного человека, занятия по программам, имеющим физкультурно-спортивное направление, несомненно, оказывают положительное влияние на физическое и психическое здоровье детей, способствуют устранению недостатков физического развития. Условия современной жизни увеличивают социальную и психологическую изоляцию. Поэтому важно столь раннего возраста заинтересовать детей к общению с другими людьми, быть лояльными и толерантными, учить адаптироваться в коллективе. Эти задачи хорошо решаются в процессе занятий командными спортивными играми. Физическая культура, как часть общей культуры может оказывать существенное влияние так же и на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровье в аспектах профилактической медицины, достижения высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду, защите Отечества, но так же в постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этике. Знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Таким образом, целесообразно создание ряда физкультурно-спортивных программ, основанных на базовых видах спорта, реализуемых на основе активно развивающейся в настоящее время системы дополнительного образования детей.

Данная программа входит в образовательную область «физическая культура». Вид спорта, положенный в основу программы – спортивная игра «настольный теннис», завоевавшая в настоящее время огромную популярность среди населения всего земного шара.

**Программа реализуется на общекультурном развитии.**

**Особенностями данной программы** является построение ее структуры на основе многолетнего тренировочного цикла спортивной игры «настольный теннис»: этап начальной подготовки, этап предварительной базовой подготовки, этап специализированной базовой подготовки. Программа по содержанию проста и доступна, адаптирована к уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и рекомендована для занятий с широкими массами детей и подростков, желающих



заниматься настольным теннисом. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

**Новизна программы** обусловлена ее уникальностью.

Государственные программы, по которым проводятся, занятия в ДСЮШ по уровню освоения материала не соответствуют уровню подготовленности учащихся общеобразовательных школ и не могут применяться в работе с обычными детьми.

Данная программа адаптирована по сложности и уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и может применяться в физкультурно-спортивной работе.

**Актуальность программы** является невероятно выросшей в последнее время популярностью настольного тенниса. Этот фактор способствует повышению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей школьного возраста. Занятия по данной программе решают проблему по поддержания и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечения детей и подростков от негативных явлений современной действительности, формированию у учащихся личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности, создают условия для самореализации.

**Отличной особенностью данной программы** является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты в здании МБОУ «Ленинская СОШ», наличия двух столов, набора для игры в настольный теннис для учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья, в ней меньше количество времени отводится на выполнение элементов имитации, большее внимание уделяется правильному выполнению основных приемов игры в настольный теннис: подставки, подрезки и наката.

### **Цель:**

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной

подготовки и предполагает решение следующих задач:

### 1. В обучении:

- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- формирование знаний из области физической культуры и спорта,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

### 2. В развитии:

- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся:
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,
- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

### 3. В воспитании:

- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Общекультурный (ознакомительный)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени [Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1];</li> <li>– мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту [Концепция развития дополнительного образования детей].</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение образовательной программы;</li> <li>– переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся, если обучение по программе базового уровня предусмотрено программой</li> </ul>

Программа рассчитана на детей (девочки и мальчики) 7-16 лет.

Уровень	Показатели	Специфика реализации
		групповые программы
○ ◊ ▢	Количество	12-15 человек

	обучающихся	
	Возраст обучающихся	7-16 лет
	Срок обучения	3 года
	Режим занятий	6 часов в неделю
	Min объем программы	216 ч
	Особенности состава обучающихся	Однородный – неоднородный (смешанный); Постоянный – переменный; без участия обучающихся с ООП, ОВЗ, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
	Форма обучения	очная
	Особенности организации образовательного процесса	– традиционная форма;

### Характеристика программы

**Тип:** дополнительная образовательная программа.

**Вид:** модифицированная.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Классификация:**

По сложности - начальное освоение.

По характеру деятельности - оздоровительная, социально - адаптивная.

По возрастному принципу - разновозрастная.

По времени - 3 года.

Программа предполагает освоение учащимися начального уровня сложности.

Ее направленность - введение в деятельность игры в настольный теннис. В группу первого года обучения принимаются учащиеся 6-16 лет.

Занятия проводятся всем составом творческого объединения или по группам.

С учащимися первого года обучения проводятся занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

С учащимися 2 года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В тренировочном зале в надлежащем порядке должен быть спортивный инвентарь - теннисный стол, сетка, ракетки, шарик, скамейки.

Учащиеся должны заниматься только в спортивной форме и спортивной обуви.

Уровень подготовки: учитывается физическое развитие обучающихся, соответствующее данному возрасту, наличие умений и навыков в пределах общеобразовательных школ, интерес к спорту.

### Методологические основы обучения

**В основу программы положены принципы:**

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного

отношения к физической культуре как части общей культуры общества;

- преемственности как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

***Основными методами обучения являются:***

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;
- показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальных консультаций.

***Для успешного осуществления задач подготовки обучающихся, на каждом этапе обучения необходимо учитывать методические положения:***

- Подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов тренировки и обучения на всех уровнях.
- В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания должны быть направлены на уровень, характерный для следующего этапа.
- Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.
- Методологической основой построения программы является последовательная смена состояний развития личности, ее самоопределения и самореализации.

***Так как в центре дополнительного образования детей находится ребенок, необходимо опираться на основополагающие документы международного и федерального значения, в которых закреплены его права на образование:***

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- - Указом Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- - Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» (утверждена Президентом Российской Федерации от 4 февраля 2010 года № Пр-271);
- - Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.) (далее – Закон);

- - Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- - Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- - Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- - Приказом Минобрнауки России от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 24 января 2014 г. № 31102);
- - Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. № 30468) (далее – Порядок);
- - Приказом Министерства образования Российской Федерации от 03.05.2000 № 1276 "О государственной аккредитации учреждений дополнительного образования детей" Приложение 1 (в части не противоречащей нормам действующего законодательства и касающейся критериев определения видов учреждений дополнительного образования) (далее – Приказ № 1276);
- - Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- - Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- - Письмом Минобрнауки России от 10.08.2015 № 08-1240 «О квалификационных требованиях к педагогическим работникам организаций, реализующих программы дошкольного и общего образования»;
- - Письмом Минобрнауки России от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации»;
- - Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

***Программа предусматривает организационные моменты:***

- 1.** Тренировки.
- 2.** Игры.
- 3.** Просмотр игры профессиональных игроков.
- 4.** Участие в обсуждениях.
- 5.** Товарищеские встречи.
- 6.** Школьные спартакиады.



Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо

от его физических данны занятий. Успех в настольных занятиях по общей физичес



■ Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

- Правила техники безопасности.
- Специальную терминологию.
- Знать правила игры в настольный теннис овладеть навыками, умениями.
- Исполнения движений.
- Ориентировка в пространстве.
- Умение повторять за педагогом.
- Техники и тактики игры в настольный теннис.

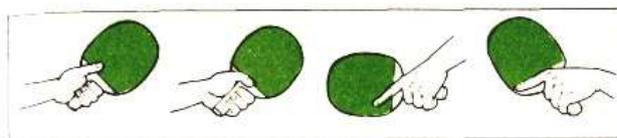


Рис. 6. Разновидности горизонтальной хватки

**По окончании учебной программы 2 года обучения обучающиеся должны:**

- Улучшить технику и тактику игры.
- Уметь организовать соревнования в группе.
- Приобрести навыки судейства игры.
- Уметь вести технический протокол игры.

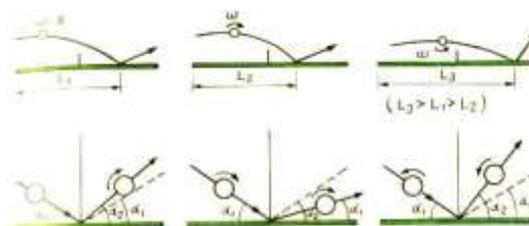


Рис. 8. Траектория полета и отскока мяча при различных видах вращения

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.
- Правила техники безопасности.
- Специальную терминологию.
- Знать правила игры.

## Основные приемы игры

### Поддачи:

1. Прямая подача, поддачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.



3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

### **Удары по мячу:**

1. Подставка ракеткой.

2. Толчок ракеткой.

3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.

4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.

5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже

пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.

8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).



### **Исходная стойка:**

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

### **Комбинация игр:**

1. Нападающий против нападающего.

2. Нападающий против защитника.

3. Защитник против нападающего.

4. Защитник против защитника.



**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке: (мальчики, девочки):**

<b>Упражнения</b>	<b>1 г. об</b>		<b>2 г. об</b>		<b>3 г. об</b>	
	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>
Бег 20 м с высокого старта (сек.)	3.7-3.9	3.2-3.4	3,9-4,1	3,4-3,6	3,7-3,9	3,2-3,4
Прыжки боком с двух ног ч/з гимнастическую скамейку (за 1 минуту)	65-70	70-75	70-75	75-80	75-80	80-85

**Примерные нормативы по технической подготовке:**

<b>Наименование упражнений</b>	<b>1 год обучения</b>			<b>2 год обуч.</b>			<b>3 год обуч.</b>		
	<i>0-1 Бал Уд</i>	<i>2-3 бал хор</i>	<i>4-5 бал отл</i>	<i>0-1 бал Уд</i>	<i>2-3 бал. хор</i>	<i>4-5 бал отл</i>	<i>0-1 бал. Уд</i>	<i>2-3 бал. Хор</i>	<i>4-5 бал. Отл</i>
Игра ударами «накат» справа и слева по диагонали стола 1-я серия.	15-17 удар	18-19 удар	20-21 удар	20-21 удар	22-23 удар	24-25 удар	30-35 удар	35-40 удар	45-50 удар
Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча.	15 сек	30 сек	30 сек	20 сек	40 сек	1 мин	1-1.30 с	1.30с.-2 мин	2-3 мин
Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два угла – 1 серия.	2-3 удар	4-5 удар	7-8 удар	4-5 удар	6-8 удар	9-10 удар	10-13 удар	13-17 удар	17-20 удар
Подача справа (слева) с подбросами мяча (из 10 подач).	3-4 раз	5-6 раз	7-8 раз	5-6 раз	7-8 раз	9-10 раз	8 раз	9 раз	10 раз

Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой из 10 подач.	3-4 раз	5-6 раз	7-8 раз	5-6 раз	7-8 раз	9-10 раз	8 раз	9 раз	10 раз
---	---------	---------	---------	---------	---------	----------	-------	-------	--------

Спортивный инвентарь и оборудование

№	Наименование	Количество
1	Теннисные столы	5
2	Ракетки	15
3	Теннисные мячи	20
4	Скамейки	4
5	Секундомер	1
6	Свисток	1

**Этапы педагогического контроля –  
1 год обучения**

<i>Сроки</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>	<i>Формы</i>	<i>Критерии</i>
Сентябрь	Определение фактического состояния объекта	Правильное выполнение основных элементов игры в теннис	Практическая отработка движения ракеткой. Отработка основных элементов	Качество выполнения практических занятий
Май	Определение качества освоения программы	Правильное выполнение игры в атаке и защите	Зачет	Качество ударов ракеткой таких приемов как: прямая подача, подача под углом, накат

**2 год обучения**

<i>Сроки</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>	<i>Формы</i>	<i>Критерии</i>
Сентябрь	Определить уровень освоения основных элементов игры	Теоретические и практические знания основных элементов игры. Проверка умения и выполнения различных комбинаций игры.	Игра по круговой системе. Игра на лидера. Соревнования	Умение объяснить и выполнить основные элементы ударов ракеткой. Умение быстро переключаться на игру с новым соперником
Май	Закрепление и обеспечение устойчивого состояния	Усвоение программы по настольному теннису. Умение быстро определить	Соревнования между кружковцами. Соревнования.	Умение быстро переключаться на игру с новым соперником. Знание

	объекта. Проверка усвоения годовой программы.	тактику соперника, слабые места.	игры найти		техники исполнения базовых элементов игры в настольный теннис
--	--	--	---------------	--	--

### 3 год обучения

<i>Сроки</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>	<i>Формы</i>	<i>Критерии</i>
Сентябрь	Определить уровень освоения основных элементов игры	Теоретические и практические знания основных элементов игры. Проверка умения и выполнения различных комбинаций игры.	Игра по круговой системе. Игра на лидера. Соревнования	Умение объяснить и выполнить основные элементы ударов ракеткой. Умение быстро переключаться на игру с новым соперником
Май	Проведение развития баланса различных видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной). Проверка усвоения годовой программы.	Усвоение программы по настольному теннису. Умение быстро определить тактику игры соперника, найти слабые места.	Соревнования внутри коллектива. Соревнования.	Умение быстро переключаться на игру с новым соперником. Знание техники исполнения базовых элементов игры в настольный теннис

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1	Введение, ТБ. История развития н\т	1	1			Фронтальные, групповая форма	Текущий
2	Хватка ракетки	16	2	14		Фронтальные, групповая форма	Текущий
3	Набивание мяча	16	2	14		Фронтальные, групповая форма	Текущий
4	Игровая стойка у стола	19	4	15		Фронтальные, групповая форма	Текущий
5	Валеология ЗОЖ	1	1			Фронтальные, групповая форма	Текущий
6	Контроль	18	4	14		Фронтальные, групповая	Текущий

	нормативов физического развития					форма	
7	Правила игры в н\т	3	1	2		Фронтальные, групповая форма	Текущий
8	Самоконтроль	4	2	2		Фронтальные, групповая форма	Текущий
9	Перемещения у стола	5	3	2		Фронтальные, групповая форма	Текущий
10	Плоский удар	6	2	4		Фронтальные, групповая форма	Текущий
11	Подвижные игры	19	4	15		Групповая форма	
12	Подача	14	4	10		Фронтальные, групповая форма	Текущий
13	Предварительные соревнования	18	3	15		Групповая форма	Текущий
14	Индивидуальная работа	7	3	4		Фронтальные, групповая форма	Текущий
15	Срезка (кач)	20	4	16		Фронтальные, групповая форма	Текущий
16	Накат	4	1	3		Фронтальные, групповая форма	Текущий
17	Атака со срезки (кача)	16	2	14		Фронтальные, групповая форма	Текущий
18	Контроль нормативов физического развития	12	3	9		Фронтальные, групповая форма	Текущий
19	Участие в соревнованиях	12	2	10		Групповая форма	Текущий
<b>Итого часов</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

21649167**2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1	Введение, ТБ. История развития н\т в России, области	1	1			Фронтальные, групповая форма	Текущий
2	Поддача	16	2	14		Фронтальные, групповая форма	Текущий
3	Накат	16	2	14		Фронтальные, групповая форма	Текущий
4	Прием подачи	19	4	15		Фронтальные, групповая форма	Текущий
5	Опасность вредных привычек, ЗОЖ	1	1			Фронтальные, групповая форма	Текущий
6	Срезка	18	4	14		Фронтальные, групповая форма	Текущий
7	Игры	3	1	2		Фронтальные, групповая форма	Текущий
8	Контроль нормативов	4	2	2		Фронтальные, групповая форма	Текущий
9	Правила игры	5	3	2		Фронтальные, групповая форма	Текущий
10	Разминка	6	2	4		Фронтальные, групповая форма	Текущий
11	Атакующий удар с кача	19	4	15		Фронтальные, групповая форма	Текущий
12	Подрезка	14	4	10		Фронтальные, групповая форма	Текущий
13	Удар	18	3	15		Фронтальные, групповая форма	Текущий

14	Психологическая подготовка	7	3	4		Фронтальные , групповая форма	Текущий
15	Топ-спин	20	4	16		Фронтальные , групповая форма	Текущий
16	Индивидуальная работа	4	1	3		Фронтальные , групповая форма	Текущий
17	Прием топ-спина	16	2	14		Фронтальные , групповая форма	Текущий
18	Методика обучения	12	3	9		Фронтальные , групповая форма	Текущий
19	Комбинированные серии ударов	12	2	10		Фронтальные , групповая форма	Текущий
20	Участие в соревнованиях	5	1	4		Групповая форма	
<b>Итого часов</b>		<b><u>216</u></b>	<b><u>49</u></b>	<b><u>167</u></b>			

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1	Введение, ТБ, ПДД	1	1			Фронтальные, групповая форма	Текущий
2	Накат	9	1	8		Фронтальные, групповая форма	Текущий
3	Физическая культура и спорт в мире, РФ, области, городе	1	1			Фронтальные, групповая форма	Текущий
4	Срезка (кач)	9	1	8		Фронтальные, групповая форма	Текущий
5	Валеология. Безопасность поведения – залог сохранения здоровья. Поведение дома и в школе	2	2			Фронтальные, групповая форма	Текущий

6	Подача	9	1	8		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
7	Прием подач	7	1	6		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
8	Валеология. Вред наркомании и токсикомании	1	1			Фронтальны е, группова я форма	Текущий
9	Атакующий удар со срезки	8	2	6		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
10	Топ-спин	12	2	10		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
11	Тактика игры	9	1	8		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
12	Особенности инвентаря в н\г. Виды накладок и игра против них	4	2	2		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
13	Правила игры	4	2	2		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
14	Участие в соревнованиях	5	1	4		Группова форма	
15	Прием топ-спина	16	2	14		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
16	Контроль нормативов физического развития	4	1	3		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
17	Тренировка с БКМ	6	2	4		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
18	Подрезка	10	2	8		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
19	Разминка перед занятием	5	1	4		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
20	Индивидуальная работа	8	2	6		Фронтальны е, группова я форма	Текущий
21	Методика обучения	9	1	8		Фронтальны е, группова я форма	Текущий

22	Свеча	12	2	10		Фронтальные, групповая форма	Текущий
23	Удар по свече	14	2	12		Фронтальные, групповая форма	Текущий
24	Комбинированные серии ударов	14	1	13		Фронтальные, групповая форма	Текущий
25	Контрудар	12	2	10		Фронтальные, групповая форма	Текущий
26	Игры	2	1	1		Групповая форма	
27	Атакующий удар с скача	12	2	10		Фронтальные, групповая форма	Текущий
28	Опасность вредных привычек: алкоголизм и курение	1	1			Фронтальные, групповая форма	Текущий
29	Влияние на технику и тактику игры	6	2	4		Фронтальные, групповая форма	Текущий
30	Психологическая подготовка	2	2			Фронтальные, групповая форма	Текущий
31	Итоговое занятие	2	2			Фронтальные, групповая форма	Текущий
<b>Итого часов</b>		<b><u>216</u></b>	<b><u>47</u></b>	<b><u>169</u></b>			

## Содержание

### 1 год обучения

#### **Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б.**

Лекции, беседы с трудными ребятами. История слов. И спортивная история. Поле для игры. Мяч над столом. Снаряжение теннисиста. Игра по правилам От первого мяча до последнего. Я и ты, и мы с тобой.

#### **Первый урок.**

##### **Поддачи – дело серьезное.**

Поэтапно разучиваются прямая подача, подача с право и лева, под небольшим углом, использовать приемы личного показа и тренировки по каждому виду подачи (смотреть методические рекомендации программы).

##### **Удары по мячу.**

Накат открытой ракеткой(справа). Короткий накат. Длинный накат. Удар по свече. Накат закрытой ракеткой(слева). Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Крученая свеча. Плоский удар.

### **1 + 10**

Как играть? Умейте наступать. Умейте отступать. Немного арифметики. Физкультурный орден. В зале, и дома. Пример чемпионов. И ученик, и учитель. Ступени мастерства. Спорт нашего времени.

### **Игры.**

На этом этапе идет обучение различным способам игры в настольный теннис. Учащиеся знакомятся с правилами и условиями игры. Учатся работать в паре, чувствовать игру соперника.

### **Соревнования.**

Проводятся внутри творческого объединения. Используется форма круговой системы.

### **Заключительное занятие.**

Подведение итогов работы. Планирование на следующий учебный год.

### **Воспитательные и досуговые мероприятия.**

#### **1. Лекции, беседы.**

Проведение бесед с ребятами о пользе занятий спортом, в данном случае настольным теннисом, о здоровом образе жизни, воспитании уважительного отношения к сопернику, независимо от выигрыша или проигрыша во время игр или соревнований.

#### **2. Организация самоуправления.**

Привлечение ребят к организации проведения линии - турниров в своей группе. Организация судейства игр и соревнований самими ребятами. Привлечение старших ребят к обучению приемам игры младших.

#### **3. Проведение каникулярного отдыха.**

Совместное проведение тренировок с группами 1, 2 года обучения. Игры по круговой системе, игры на победителя, игры 2\*2.

### **Работа с родителями.**

1.Общение с родителями ребят, у которых возникают проблемы Обеспечение родителями своих детей спортивным инвентарем, т. е. ракетками, шариками, спортивной формой.

2.Посещение спортивных мероприятий.

Участие лучших игроков и посещение остальными в городском турнире школьников по настольному теннису.

3.Работа по формированию нравственно - психологического климата в коллективе.

4Проведение беседы о вреде алкоголя, курения, наркотиков.

### **2 год обучения**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б.**

Познакомить учащихся с планами на учебный год, с правилами Т/Б. Скомплектовать учебные группы.

#### **Подачи.**

Отработать разученные в первом году обучения подачи справа и слева. Познакомить с техникой подачи «свечка», «накат», «резаная» подача, «смешанная» подача, «маятник»,

«челнок», «веер», удары «топ-спин» и «крученая свеча». По итогам разучивания подач провести контрольные подачи на выявление навыков учащихся.

### **Игры.**

На этом этапе повторяются различные игры в одиночном и парном разряде. Следует отработать быстроту реакции учащихся на движение мяча.

### **Соревнования.**

Проводятся как внутри творческого объединения, так и между другими центрами и школами города. Учащиеся приобретают навык командной игры.

### **Заключительное занятие.**

Подвести итоги работы за год. Отметить наиболее отличившихся учащихся.

## *Содержание программы третьего года обучения*

**1. Вводное занятие.** Знакомство с программой занятий и соревнований на год.

### **Основы знаний:**

В чем заключается гармония физического, духовного и психического. Благотворное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма.

Типы телосложения. Функции клеток в выделении энергии. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне.

Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других?).

Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса, индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Цели физического воспитания.

### **2. Гигиена и средства закаливания:**

Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика. Вред курения и употребления спиртных напитков. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, кровяное давление, настроение. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Меры предупреждения переутомления. Организация спортивного режима.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка:**

- ◆ Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.
- ◆ Упражнения для мышц ног. Приседания, махи, выпады, прыжки, ходьба и бег.
- ◆ Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, теннисным мячом (броски ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование).
- ◆ Дальнейшее изучение и совершенствование приобретенных на занятиях навыков и умений с увеличением объема интенсивностью.

◆ Упражнения для развития специальных скоростно- силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости:

имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2 и 3 мин; имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола по схеме «треугольник» за количество повторений за 30 сек и т.д.

- ◆ Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.
- ◆ Общеразвивающие упражнения без предметов.
- ◆ Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (стибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), стибание рук в упоре лежа.

**5. Основы техники и тактики игры:**

• Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практические занятия:

• Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

• Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов, тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач, тренировка ударов «накат», справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе, игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

• Сдача контрольных норм.

• Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ -спин» против «подрезки», тоже, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. Тоже, с вращением мяча вверх и в сторону.

• Подачи.«подрезка» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

• Чередование и выполнение серии различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка», «топ — спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильно завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;

• игра ударами «контр - топ - спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;

- тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче, атака на подаче противника, атака с перехватом инициативы, атака сильного удара противника.
- Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой», против «подставки», только ударами «накат», слева против защиты «подрезками» по углам, тоже, справа: легкими ударами слева и справа не игровой рукой в «крутиловку» строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приведенные в пояснительной записке.
- Тактика одиночной игры с противниками. Особенности парных игр и тактика смешанных пар. Совершенствование тактики игры в разных зонах.



### **6. Методика обучения:**

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально - волевой, технико — тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся.

### **7. Оборудование, инвентарь и уход за ними:**

Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракеток, замена игровых покрытий ракеток.

### **8. Правила игры, организация и проведение соревнований:**

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам.

### **9. Контроль физической подготовленности занимающихся:**

Проводится по контрольным нормативам, приведенным в пояснительной записке.

### **10. Судейская практика:**

Организация и проведение соревнований, судейство на товарищеских встречах в клубе. Соревнования. Согласно календарному плану спортивных мероприятий.

## **3 год обучения.**

**Вводное занятие.** Знакомство с детьми и требованиями к занятиям настольным теннисом. Техника безопасности.

### **Основы знаний:**

Нужды (потребности) организма для правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значения для роста и развития. Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Гипертрофия скелетных мышц. Приемы силовой подготовки. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Мотивы занятий физическими упражнениями. Реакция организма на различные

физические нагрузки. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания. Отношение к своим товарищам в группе. Что такое дисциплина? Что такое физкультурно - спортивная этика?

### **1. Гигиена и средства закаливания:**

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов, естественные средства закаливания - вода, прогулка, занятия на воздухе, солнечные ванны. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория: особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Упражнения с ракеткой, вращательные движения кистью, подбивание мяча различными сторонами ракетки, на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у стены. Различные виды жонглирования теннисным мячом; одной и двумя руками. Игра «вкрутиловку», игра «справа», «слева», «откидка».

### **3. Основы техники и тактики игры:**

Теория: Понятия техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Правильный хват ракетки. Основная стойка и позиция.

Практика: Групповое изучение ударов справа, слева.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Игра с мячом у стены. Игра с мячом от пола. Игра у стены от пола и прием. «Откидка» справа, слева, по диагонали. Поддачи: толчок справа, слева, без вращения мяча. Удар справа, слева с вращением мяча. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча. Прием подачи «подставками», справа, слева без вращения мяча.

### **4. Методика обучения:**

Задачи и средства каждого периода. Занятия с отягощением на ру тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

**5. Оборудование и инвентарь:** Ремонт столов, ракеток, стоек, сет

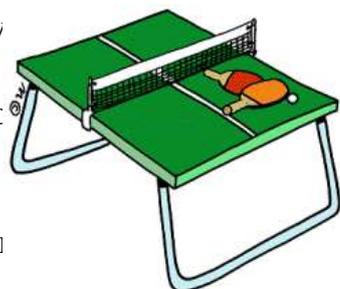
**6. Правила игры:** Изучение основных правил игры, ведение счета.

**7. Контроль физической подготовленности занимающихся:**

Для контроля уровня развития качеств и способностей зани нормативы, приведенные в пояснительной записке.

### **8. Соревнования:**

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, они начинают участвовать в соревнованиях одной партии, затем трех партий (внутри своей группы).



гся

## **1.ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Объяснительная записка**

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

## 1.2. Основные задачи

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

-  содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
-  воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
-  обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
-  подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.
-  В соответствии с положениями определены следующие задачи для групп настольного тенниса объединений дополнительного образования;
-  подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;
-  подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
-  улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений и правонарушений.
- 

## 1.2. Режим работы

Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 3 года работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группа настольного тенниса комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисляемых в группу. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.



### Список литературы для педагога



- 1 Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1995г.
7. Амелин А. Справочник для начинающего теннисиста. М., 1985 г.
8. Потанин А. Основы настольного тенниса. М., 1993 г.
9. В Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982.
10. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.
- Воробьев Н. Спортивные игры. М., 1973 г.
11. Пашинин В. Настольный теннис. М.,1985г.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012г.



### Список литературы для учащихся

1. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Настольный теннис. Правила соревнований. – М., 2002
4. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
5. Настольный теннис на DVD. Физическая подготовка игроков. – М.: ООО «Формат АВ», 2008
6. Настольный теннис на DVD. Тренировка с большим количеством мячей. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
7. Уроки настольного тенниса. Техника В. Самсонова. – DVD, 2006
10. Table Tennis The Sport with Scott Preiss: Escalade International, LTD, Swansea, UK.
- Открытое первенство Китая, DVD, 2003

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025